

令和元年

5月献立表



石神井東中学校

実施日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き				栄 養 量				給食実施				
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1材料 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	1年	2年	3年
				1群	2群	3群	4群	5群	6群							
7	火	○	★古代米赤飯 ★真珠団子 ★五目汁 果物 (アンデスメロン)	★ぶた肉 ★木綿豆腐	★普通牛乳	にんじん さやいんげん	長ねぎ★乾しいたけ しょうが だいこん ほんしめじ はくさい メロン	米 黒米 ★パン粉 (乾燥) ★竹輪ふ こんにやく でん粉	★ごま ★ごま油	791	14.1	23.4	2.6	☺	☺	☺
8	水	○	ごはん 鯖の味噌焼き ★磯香あえ ★キャベツの味噌汁 抹茶白玉あずき	ざわら 米みそ ★油揚げ あずき (全粒, 乾)	★普通牛乳 刻みのり カットわかめ	にんじん こまつな	★もやし だいこん キャベツ 長ねぎ	米 砂糖 白玉粉	★ごま油	867	16.4	19.4	3.5	☺	☺	☺
9	木	○	★五目おこわ ★ワントンスープ ★フルーツのヨーグルト和え	鶏肉 ★焼き豚 ★油揚げ ★豚肉	★普通牛乳 ★ヨーグルト (全脂無糖)	にんじん にら	ごぼう★乾しいたけ★グリーンピース にんにく しょうが はくさい 長ねぎ ★もやし★黄桃みかん(缶詰)	米 もち米 こんにやく 砂糖 ★ワントンの皮	米油 ★ごま油	808	13.6	24.6	3.1	☺	☺	☺
10	金	○	★チキンライス ★スペインオムレツ ★ソーセージと野菜のスープ	鶏肉 ★ベーコン ★鶏卵 ★カットウインナー	★普通牛乳 ★調理用牛乳 ★プロセスチーズ	にんじん 青ピーマン トマト加工品 (ピューレー) アスパラガス	たまねぎ ★グリーンピース セロリー にんにく ★りんご だいこん キャベツ エリンギ	米 おおむぎ (米粒麦) じゃがいも	リノマ-ガリ (乳不使用) 米油 オリーブ油	776	14.8	31.5	3.7	☺	☺	☺
13	月	○	★こぎつねご飯 ★ししゃもの石垣揚げ ★もやしと小松菜の辛子和え ★キャベツの味噌汁	★ぶた肉 ★油揚げ 米みそ	★普通牛乳 ししゃも カットわかめ	にんじん こまつな	★グリーンピース (冷凍) ★もやし にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ	米 おおむぎ (米粒麦) 砂糖 ★薄力粉 ★パン粉 (乾燥)	米油 ★ごま ★ごま油	880	16.0	30.7	3.7	☺	☺	☺
14	火	○	麦ごはん ★家常豆腐 ★もやしのごまソース 果物(メロン)	★豚肉 米みそ 豆みそ ★生揚げ	★普通牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが ★干しいたけ たけのこ にんにく 長ねぎ キャベツ	米 おおむぎ (米粒麦) 砂糖 でん粉 (じゃがいもでん粉)	米油 ★ごま油 ★ごま	825	15.6	27.4	3.6	☺	☺	☺
15	水	○	わかめご飯 ★白いんげんのコロック コーンサラダ ★豚汁	★ぶた肉 いんげんまめ 米みそ ★油揚げ	わかめご飯の素 ★普通牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン缶詰 だいこん 長ねぎ	米 おおむぎ (米粒麦) じゃがいも ★薄力粉 ★パン粉 砂糖 こんにやく	オリーブ油 揚げ油 米油	957	12.9	27.6	3.7	☺	☺	☺
16	木	○	★ほうれん草のから揚げ コールスローサラダ 果物(清美オレンジ)	鶏肉 ★ベーコン	★普通牛乳 ★ナチュラルチーズ (パルメザン)	にんじん ほうれん草	にんにく セロリー たまねぎ えのきたけ キャベツ スイートコーン きよみ	★スパゲティーフ ★薄力粉 砂糖	オリーブ油 米油 ★有塩バター	775	13.4	34.7	2.0	☺	☺	☺
17	金	○	★ピースコーンご飯 かつおの竜田揚げ ★じゃこと水菜のサラダ ★新たまねぎのみそ汁	かつお節 ★油揚げ 米みそ	★普通牛乳 カットわかめ ★ちりめんじゃこ	きょうな にんじん こまつな	スイートコーン缶詰 ★グリーンピース (生) きゅうり キャベツ 新たまねぎ	米 おおむぎ (米粒麦) でん粉 砂糖 じゃがいも	揚げ油 ★ごま油	758	20.5	20.4	3.4	☺	☺	☺
20	月	○	★しょうゆラーメン ★うずらの卵のしょうゆ煮 野菜チップス 果物 (河内晩柑)	★豚肉 ★うずら卵 (水煮)	★普通牛乳	にんじん 西洋かぼちゃ	しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ キャベツ れんこん ごぼう かわちばんかん	★蒸し中華めん 砂糖	★ごま油 米油 揚げ油	840	13.3	33.6	3.7	☺	☺	☺
21	火	○	麦ご飯 海苔の佃煮 ★新じゃがいものそぼろ煮 ★みそドレサラダ ★キムチチャーハン	★ぶた肉 米みそ	★普通牛乳 あまのり (焼きのり)	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん	米 おおむぎ (米粒麦) 砂糖 じゃがいも しらたき でん粉	米油 ★ごま油	808	12.2	22.6	3.3	☺	☺	☺
22	水	○	★キムチチャーハン ★ツナ入りジャンボ餃子 ★広東スープ	★豚肉 まぐろ類缶詰 (油漬, フレーク) ★木綿豆腐	★普通牛乳	にんじん 青ピーマン にら チンゲンサイ	★はくさい (キムチ) キャベツ たまねぎ にんにく しょうが きくらげ たけのこ (ゆで) はくさい	米 おおむぎ (米粒麦) ★ぎょうざの皮 でん粉	米油 ★ごま ★ごま油	819	14.4	30.3	3.7	☺	☺	☺
23	木	○	ゆかりご飯 ★ごぼうの柳川焼き ★キャベツのごま酢和え ★のっぺい汁	★豚肉 ★あさり缶詰 (水煮) ★鶏卵 ★油揚げ	★普通牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう 根深ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	米 おおむぎ (米粒麦) 砂糖 じゃがいも こんにやく ★竹輪ふ でん粉	米油 ★ごま油 ★ごま	769	15.3	24.1	3.5	☺	☺	☺
24	金	○	★高野豆腐の卵とじ丼 ★胡瓜と大根のおかか和え ★チンゲン菜のすまし汁	★ぶた肉 ★凍り豆腐 (乾) ★鶏卵 鶏肉	★普通牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ ★グリーンピース (冷凍) きゅうり だいこん ★もやし	米 おおむぎ (米粒麦) つきこんにやく 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 ★ごま油 ★ごま	808	15.9	25.5	3.6	☺	☺	☺
27	月	○	発芽玄米入りご飯 ★あじの香味焼き ★野菜のごま和え ★みそけんちん汁 ★ミルクパン	あじ ★木綿豆腐 ★油揚げ 米みそ	★普通牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ ★もやし ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 こんにやく じゃがいも	★ごま 米油 ★ごま油	753	18.0	21.9	2.8	☺	☺	☺
28	火	○	★アスパラとポトフのグータ ★マカロニスープ	★ベーコン 鶏肉	★普通牛乳 ★ナチュラルチーズ (パルメザン)	アスパラガス にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム (水煮缶詰) にんにく キャベツ	★ミルクパン ★薄力粉 じゃがいも ★パン粉 (乾燥) ★発芽玄米マカロニ (フジッリ)	米油 ★有塩バター	751	14.5	35.2	3.7	☺	☺	☺
29	水	○	麦ご飯 ★四川豆腐 ★春雨スープ 果物 (冷凍みかん)	★豚肉 ★木綿豆腐 ★黄だいず (水煮) 鶏肉	★普通牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ (水煮) ★干しいたけ えのきたけ 冷凍みかん	米 おおむぎ 砂糖 でん粉 はるさめ	米油 ★ごま油	896	15.2	28.4	3.9	☺	☺	☺
30	木	○	★ごまご飯 ★ひじき入り厚焼卵 ★野菜の煮浸し ★芋団子汁	鶏肉 ★鶏卵 ★油揚げ	★普通牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ ★もやし だいこん ★乾しいたけ	米 でん粉 おおむぎ (米粒麦) 砂糖 じゃがいも 米粉	★ごま 米油 ★ごま油	808	15.1	26.1	3.2	☺	☺	☺
31	金	○	麦ごはん ★チキンカツカレー ★わかめサラダ	★豚肉 鶏肉	★普通牛乳 カットわかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 おおむぎ (米粒麦) ★薄力粉 砂糖 ★パン粉 (生) (乾燥)	米油 ★ごま油	917	13.2	30.2	3.5	☺	☺	☺

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	821	14.9	27.3	3.4	391	125	3.2	301	0.47	0.60	43	6.1
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

4月の使用地産物  
★練馬区内産★ ☆都内産★  
里芋・小松菜 ・とびうお

5月の使用予定地産物  
★練馬区内産★  
キャベツ・小松菜・にんにく