

5月 献立表

令和7年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質□ (%)	塩分□ (g)
1	木	○	◆八十八夜◆ 練馬スパゲティ ひじきサラダ 抹茶ケーキ 	まぐろ缶 焼きのり 牛乳 ひじき みそ 卵 豆乳	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 小麦粉	大根 レモン キャベツ にんじん きゅうり もやし	834	14.8	34.0	3.1
2	金	○	◆端午の節句(5日)◆ 中華おこわ みそじゃが 小松菜ともやしのスープ 	豚肉 牛乳 とり肉 油揚げ みそ	米 もち米 米ぬか油 春雨 片栗粉 じゃが芋 揚げ油 砂糖 白すりごま	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 枝豆 もやし 小松菜	683	14.6	34.0	2.7
7	水	○	ピースコーンごはん 赤魚の西京焼き 三色浸し けんちん汁	牛乳 赤魚 みそ とり肉 豆腐 油揚げ	米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく 里芋	コーン グリンピース にんじん 小松菜 もやし ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	673	19.6	23.0	3.9
8	木	○	◆韓国料理◆ プルコギ丼 まぜっこサラダ わかめスープ	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ かつお節 ちりめんじゃこ 大豆	米 大麦 米ぬか油 春雨 こんにゃく ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま	たまねぎ もやし にんじん にら 生姜 にんにく ねぎ きゅうり 大根 キャベツ	782	17.0	24.2	4.2
9	金	○	ごはん ひじきふりかけ パンサンスウ 肉豆腐	牛乳 ひじき かつお節 豚肉 焼き豆腐	米 砂糖 白ごま 春雨 米ぬか油 焼きふ こんにゃく	にんじん もやし きゅうり たまねぎ 干しいたけ 小松菜	753	15.5	25.1	2.6
12	月	○	五目うま煮丼 揚げごぼう 果物(宇和ゴールド)	豚肉 えび あさり 牛乳	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 揚げ油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ きくらげ 白菜 チンゲンサイ ごぼう 宇和ゴールド	702	14.1	22.6	1.8
13	火	○	昆布ごはん ぎせい豆腐 のっぺい汁	豚肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ひじき 卵 とり肉 かまぼこ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 里芋こんにゃく 片栗粉	にんじん 干しいたけ ねぎ 大根 小松菜	749	16.9	28.7	3.4
14	水	○	揚げパン(きなこ) キャロットソースサラダ ミネストローネ	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆	ミルクパン 揚げ油 砂糖 米ぬか油 マカロニ	キャベツ 小松菜 コーン にんじん セロリー にんにく たまねぎ トマト缶 パセリ粉	865	14.8	33.8	2.9
15	木	○	ごはん 鮭の塩麴焼き ひじきと根菜の炒め煮 きゃべつの味噌汁	牛乳 鮭 豚肉 ひじき 油揚げ 豆腐 みそ	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖	生姜 ごぼう にんじん れんこん さやいんげん キャベツ たまねぎ	680	21.5	24.5	3.4
16	金	○	鰹とあさりの炊き込みご飯 五目豆 生揚げの味噌汁	かつお あさり 牛乳 大豆 厚揚げ みそ	米 大麦 片栗粉 揚げ油 砂糖 米ぬか油こんにゃく	生姜 みつば にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ 白菜 えのきたけ 小松菜	692	17.9	23.7	2.7
19	月	○	ごはん さばのねぎ甘酢しょうゆ 梅のり和え 五目中華スープ	牛乳 さば のり ベーコン 油揚げ 豆腐 卵 わかめ	米 片栗粉 揚げ油 米ぬか油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん 練り梅 干しいたけ	828	17.4	36.5	3.3
20	火	○	五目ひじきごはん 鶏肉の香味焼き 煮豆 根菜汁	とり肉 油揚げ ひじき 牛乳 鶏もも 金時豆 みそ	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 じゃが芋	にんじん 枝豆 生姜 にんにく ごぼう 大根 れんこん 小松菜	797	16.5	31.6	3.4
21	水	○	ジャージャー麺 野菜ナムル ふかしいも	豚ひき肉 みそ 牛乳	中華めん 米ぬか油 ごま 砂糖 片栗粉 白ごま さつま芋	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ もやし 小松菜	715	16.9	28.2	3.7
22	木	○	炒り玄米ごはん 松風焼き 野菜の生姜醤油 豆腐のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 レンズ豆 みそ 豆腐 油揚げ わかめ	米 玄米 パン粉 砂糖 白ごま	ねぎ にんじん 生姜 干しいたけ キャベツ もやし 小松菜 大根	761	17.1	26.6	3.1
23	金	○	ごはん いかのかりんと揚げ 野菜のごまあえ 豚汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 片栗粉 油 砂糖 白すりごま 米ぬか油	生姜 小松菜 にんじん もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	740	17.5	27.6	2.9
26	月	○	ツナトースト カラフルサラダ コーンチャウダー	まぐろ缶 チーズ 牛乳 とり肉 いんげん豆 パルメザンチーズ	食パン エッグフリーマヨネーズ 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	キャベツ 赤ピーマン きゅうり 枝豆 コーン たまねぎ にんじん しめじ 小松菜	731	18.0	38.9	3.5
27	火	○	ごはん ハンバーグのトマトソースがけ 枝豆サラダ イタリアンスープ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ひじき ベーコン いんげん豆 パルメザンチーズ 卵	米 パン粉 米ぬか油 砂糖	たまねぎ にんにく トマト缶 キャベツ 枝豆 にんじん コーン 小松菜	831	16.7	33.2	3.1
28	水	○	◆沖縄県料理◆ タコライス もずくスープ カルピスゼリー 	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 とり肉 豆腐 もずく 寒天	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 砂糖 カルピス	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ 大根 ねぎ 小松菜	771	16.9	27.8	3.0
29	木	○	◆カルシウムたっぷり献立◆ ごはん ししゃものフライ 豚肉の三州煮 	牛乳 ししゃも 厚揚げ 豚肉	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜	884	16.3	31.5	3.0
30	金	○	ガルバンゾカレー ツナサラダ 果物(りんご) 	豚ひき肉 ひよこ豆 牛乳 まぐろ	米 大麦 米ぬか油 米粉 バター 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり りんご	826	14.5	30.5	3.0

※ 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。