

🌳 🌳 🌳 5月 献立表 🌳 🌳 🌳

令和8年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
				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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	○	◆八十八夜(2日)◆ 五目あんかけ丼 じゃがいものせん切り炒め 抹茶ミルクゼリー 	豚肉	牛乳 寒天 クリーム	にんじん チンゲンサイ ピーマン	にんにく 生姜 きくらげ 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油	745	14.6	28.1	2.0
7	木	○	◆端午の節句(5日)◆ 中華おこわ 切り干し大根の卵焼き ワンタンスープ 	豚肉 卵 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく 切干大根 たまねぎ もやし	米 もち米 砂糖 ワンタンの皮	米ぬか油 ごま油	714	17.6	30.8	3.6
8	金	○	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 野菜のおひたし 若竹汁	銀さわりみそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし えのきたけ たまねぎ たけのこ	米 砂糖	マヨネーズ(卵なし)	700	18.7	28.5	3.0
11	月	○	親子丼 金時豆の甘煮 大根のみそ汁	とり肉 卵 いんげん豆 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ グリーンピース 大根	米 麦 砂糖 片栗粉	-	762	16.5	25.2	3.3
12	火	○	ジャージャー麺 野菜炒め ふかしいも	豚ひき肉 レンズ豆 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 ねぎ キャベツ もやし	中華めん 砂糖 片栗粉 さつまいも	米ぬか油 ごま油	764	16.3	27.7	3.1
13	水	○	ごはん(新潟県産コシヒカリ🍚) つくね焼き 野菜のごまあえ なめこのみそ汁	鶏ひき肉 レンズ豆 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ ねぎ にんにく もやし きゅうり 大根 なめこ	米 パン粉 片栗粉 砂糖	白すりごま 練ごま	733	17.4	26.2	3.1
14	木	○	きなこ揚げパン じゃがいものスープ煮 キャロットソースサラダ	きな粉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ キャベツ コーン	ミルクパン 砂糖 じゃが芋	油 米ぬか油	757	15.3	37.2	2.3
15	金	○	ごはん 魚の照り焼き えのき入りおひたし 和風春雨スープ	ぶり 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	生姜 もやし えのきたけ たまねぎ	米 砂糖 片栗粉 春雨	-	709	18.0	28.2	2.4
18	月	○	麦ご飯 きびなごのから揚げ 豆腐の中華煮 果物(りんご)	豚肉 えび 豆腐	牛乳 きびなご	にんじん	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ グリーンピース りんご	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	米ぬか油 ごま油	816	18.5	30.4	2.1
19	火	○	ごはん 鶏肉の香味焼き わかめサラダ 豆乳みそ汁	とり肉 豆乳 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ きゅうり キャベツ 白菜	米 砂糖 じゃが芋	ごま油	709	17.0	27.9	2.7
20	水	○	ミートスパゲティ 野菜とコーンのバターソテー ココアケーキ	豚ひき肉 レンズ豆 ベーコン	チーズ 牛乳 クリーム	にんじん トマト缶 トマトピューレ トマトペースト 小松菜	にんにく たまねぎ セロリー もやし コーン	スパゲティ 砂糖 小麦粉	米ぬか油 バター	834	16.1	29.7	2.4
21	木	○	ごはん(北海道産なつぼし🍚) じゃこふりかけ 魚の味噌焼き ひじきの炒め煮 すまし汁	かつお節 赤魚 みそ 大豆 さつま揚げ とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ ひじき	にんじん 小松菜	生姜 大根 しめじ ねぎ	米 砂糖 大麦	白ごま 米ぬか油	703	20.5	23.0	3.2
22	金	○	えびクリームライス 野菜のガーリックソテー フレンチポテト	とり肉 えび ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン 小松菜 パセリ粉	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ コーン	米 米粉 じゃが芋	米ぬか油 バター オリーブ油	822	13.1	32.7	2.2
25	月	○	チーズパン じゃがいもと野菜のソテー トマトクリームスープ	ウインナー とり肉 大豆	牛乳 クリーム	ブロッコリー にんじん トマト缶	たまねぎ コーン	チーズパン じゃが芋 マカロニ 砂糖	オリーブ油 バター 米ぬか油	740	17.8	35.1	3.5
26	火	○	ごはん いかのチリソース絡め もやしとニラの中華あえ たまごスープ	いか 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん なら チンゲンサイ	生姜 にんにく ねぎ もやし えのきたけ たまねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	741	17.0	24.9	2.6
27	水	○	昆布ごはん ぎせい豆腐 根菜汁	豚肉 油揚げ 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 とり肉	刻み昆布 牛乳 ひじき	にんじん こねぎ	干しいたけ ねぎ たまねぎ ごぼう 大根	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	米ぬか油	718	16.6	28.6	2.9
28	木	○	◆カルシウムたっぷり献立◆ ごはん ししゃものフライ コーンサラダ じゃがいものみそ汁 	みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 大根 白菜	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 米ぬか油	746	13.7	29.4	3.6
29	金	○	ガルバンゾカレー ツナサラダ 元氣ヨーグルト 	豚ひき肉 レンズ豆 ひよこ豆 まぐろ缶	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト缶 ピーマン	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 米粉	米ぬか油 バター	874	16.0	29.0	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。