



5月 献立表



令和5年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品				栄養価			
				血や肉になる			働く力になる			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	月	○	中華おこわ 小松菜ともやしのスープ よもぎ黒みつ団子	豚肉 牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 きな粉	米 もち米 米ぬか油 白ごま 春雨 片栗粉 白玉粉 黒砂糖 砂糖	生姜 にんじん もやし たけのこ 干しいたけ 枝豆 小松菜 よもぎ	696	15.9	26.4	2.3							
2	火	○	練馬スパゲティ コールスローサラダ 抹茶ケーキ	まぐろ缶 焼きのり 牛乳 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 コーン にんにく	825	14.8	32.9	2.8							
8	月	○	鯉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 白ごま 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	713	17.8	25.1	2.8							
9	火	○	五目うま煮丼 揚げごぼう 果物	豚肉 えび あさり なると 牛乳	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 ごま油 揚げ油 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ きくらげ しめじ 白菜 チンゲンサイ ごぼう なつみ	729	15.0	20.6	2.4							
10	水	○	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 みかん缶	776	16.9	27.6	3.0							
11	木	○	ピースコーンごはん 鯖の文化干し 荳わかめのサラダ けんちん汁	牛乳 さば わかめ とり肉 豆腐 揚げ油揚げ	米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく 里芋	コーン グリンピース きゅうり にんじん もやし ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	733	19.4	32.7	4.2							
12	金	○	揚げパン(きなこ) みそドレッシングサラダ 春雨スープ	きな粉 牛乳 みそ 豚肉	ミルクパン 揚げ油 砂糖 米ぬか油 春雨	キャベツ にんじん きゅうり もやし 生姜 たまねぎ えのきたけ 白菜 小松菜	699	14.5	36.4	3.2							
15	月	○	ジャンバラヤ フライドチキン ABCスープ	とり肉 牛乳 ベーコン	米 大麦 オリーブ油 片栗粉 米ぬか油 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん コーン 枝豆 生姜 セロリー キャベツ さやいんげん	771	15.6	32.0	3.2							
16	火	○	チンジャオロース丼 野菜の中華炒め 粟米湯(スーミータン)	豚肉 牛乳 豆腐 卵	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 赤ピーマン ピーマン キャベツ 小松菜 にんじん コーン	729	17.2	24.7	2.9							
17	水	○	昆布ごはん ぎせい豆腐 のっぺい汁	刻み昆布 とり肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ひじき 卵 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	にんじん 干しいたけ ねぎ 大根 小松菜	751	16.7	28.3	3.1							
18	木	○	ジャージャー麺 野菜ナムル フルーツ白玉	豚ひき肉 みそ 牛乳 寒天	中華めん 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま 白玉団子 みずあめ	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 みかん缶 桃缶 パインアップル缶	785	15.7	25.8	3.7							
19	金	○	ごはん 豚汁 いかのかりんとがらめ 野菜のごまあえ	牛乳 いか 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 揚げ油 片栗粉 砂糖 白ごま 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	750	17.4	27.8	3.1							
22	月	○	炒り玄米ごはん 松風焼き 野菜椀 野菜の生姜醤油	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 卵 豆腐 揚げ油揚げ	米 玄米 パン粉 砂糖 白ごま	ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし 小松菜 生姜 大根	789	17.9	29.3	3.3							
23	火	○	五目ひじきごはん 鶏肉のマールド 焼き 煮豆 根菜汁	とり肉 揚げ油揚げ ひじき 牛乳 いんげん豆 みそ	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 マールド ジャが芋	にんじん 枝豆 ごぼう 大根 れんこん 小松菜	795	16.4	28.3	3.6							
24	水	○	ドライカレー あさりのカリッとサラダ 果物	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 あさり	米 大麦 米ぬか油 砂糖 パター 片栗粉 揚げ油	にんにく 生姜 セロリー ごぼう たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ 小松菜 きゅうり デコボン	839	14.4	27.2	2.8							
25	木	○	ごはん ししゃもの石垣フライ 豚肉の三州煮	牛乳 ししゃも 厚揚げ 豚肉	米 揚げ油 小麦粉 パン粉 白ごま 黒ごま 砂糖 米ぬか油 ジャが芋 こんにゃく	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜	888	16.4	32.5	2.6							
26	金	○	ブルコギ丼 わかめスープ まぜっこサラダ	豚肉 牛乳 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 こんにゃく ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉 ジャが芋	たまねぎ もやし にんじん 生姜 にんにく たけのこ えのきたけ ねぎ きゅうり 大根 キャベツ	757	17.6	22.8	4.1							
30	火	○	ごはん 三色浸し のりのつくだ煮 野菜のつま煮	牛乳 干しのり 鶏もも するめいか 竹輪	米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく ジャが芋	にんじん 大根 さやいんげん 小松菜 もやし	700	16.3	18.3	3.1							
31	水	○	ナン キャロットソースサラダ カレーポークビーンズ	牛乳 豚肉 いんげん豆 クリーム	ナン 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 パター 小麦粉	キャベツ 小松菜 コーン にんじん たまねぎ バセリ	722	16.6	37.5	3.0							

◎今月の果物は、なつみ・デコボンの予定です。

※5月29日(月)は運動会の振替休日のため、給食はありません

※献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

< 5月分 1人当たりの平均栄養摂取量 >

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	761	16.5	28.3	389	3.9	298	0.49	0.60	34	9.8	3.1

※たんぱく質、脂質は摂取したエネルギーに対する割合(エネルギー比率)を示しています。