

平成28年5月 献立表

※食材の購入の都合により献立の変更をすることがあります。



練馬区立石神井南中学校
★5月の献立考案 子校栄養士 石神井南中学校 永松

日	曜日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (働く力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー たんぱく質
2	月	麦ご飯 カレイのピリ辛焼き 小松菜の海苔和え 大根の味噌汁 抹茶小倉寒天 牛乳	カレイ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 のり わかめ 寒天 クリーム	米 大麦 砂糖 甘納豆	ごま油	にんじん 小松菜 抹茶 にんにく しょうが キャベツ 大根 ねぎ	752 Kcal 34.3 g	
6	金	五目おこわ いかのかりんとがらめ 小松菜の煮浸し 豆腐とワカメの味噌汁 牛乳	鶏肉 油揚げ いか 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 わかめ	米 もち米 かたくり粉 砂糖	油	にんじん 小松菜 ほうれん草 ごぼう 椎茸 キャベツ ねぎ	826 Kcal 35.8 g	
9	月	ミルクパン 大豆コロッケ ポイルキャベツ ABCスープ 牛乳	大豆 豚肉 たまご 鶏肉	牛乳	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 マカロニ	油	にんじん 小松菜 玉葱 キャベツ にんにく	822 Kcal 30.6 g	
10	火	初鰹と生姜の炊込みご飯 野菜の味噌和え けんちん汁 牛乳	かつお 味噌 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	米 大麦 かたくり粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 ごま	にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	792 Kcal 29.4 g	
11	水	キムチ炒飯 ひまわり団子 青梗菜スープ 牛乳	豚肉 豆腐 たまご ベーコン	牛乳	米 パン粉	油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン チンゲン菜 キムチ ねぎ しょうが にんにく とうもろこし 玉葱	802 Kcal 31.4 g	
12	木	高野豆腐のそぼろご飯 のっぺい汁 果物(なつみ) 牛乳	鶏肉 高野豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 大麦 砂糖 こんにゃく さともしも かたくり粉	油	にんじん 小松菜 しめじ 椎茸 ねぎ ごぼう 大根 えのきたけ なつみ	749 Kcal 29.4 g	
13	金	麦ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 野菜のきんぴら 小町麩のすまし汁 牛乳	鮭 味噌 豆腐 さつま揚げ	牛乳 わかめ	米 大麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 麩	マヨネーズ 油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん ごぼう えのきたけ ねぎ	796 Kcal 35.0 g	
16	月	大豆入りカレーライス じゃこ入り和風サラダ パインゼリー 牛乳	豚肉 大豆 レンズ豆 ゼラチン	牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが 玉葱 キャベツ りんご もやし パインジュース パイン	857 Kcal 25.1 g	
17	火	麦ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 牛乳	豆腐 豚肉 レンズ豆 ハム たまご	牛乳	米 大麦 かたくり粉 はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま	にんじん ねぎ 椎茸 にんにく もやし きゅうり	829 Kcal 35.1 g	
18	水	練馬スパゲティ 彩りマリネ ヨーグルトケーキ 牛乳	ツナ たまご	牛乳 のり ヨーグルト	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 油 バター	にんじん 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく りんご	821 Kcal 30.8 g	
19	木	筍ご飯 鰯の照り焼き もやしの甘酢和え 豚汁 牛乳	さくら 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 ごま	にんじん たけのこ しょうが もやし きゅうり ごぼう 大根 椎茸 ねぎ	821 Kcal 37.6 g	
20	金	フレンチトースト ツナサラダ ミネストローネ 果物(ジュシーフルーツ) 牛乳	たまご ツナ ベーコン 鶏肉 いんげん豆	牛乳	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 バター	にんじん トマト キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく とうもろこし ジューシーフルーツ	740 Kcal 27.1 g	
23	月	親子丼 白菜のおかか和え 大根と生揚げの味噌汁 牛乳	鶏肉 たまご 豚肉 味噌 生揚げ かつお節	牛乳	米 大麦 しらたき 砂糖	油	にんじん だいこん葉 大根 玉葱 白菜 たけのこ もやし 椎茸 きゅうり ねぎ とうもろこし グリンピース	846 Kcal 35.6 g	
24	火	チキンライス イタリアンサラダ コーンクリーム煮 牛乳	鶏肉	牛乳 チーズ クリーム	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター オリーブ油	にんじん ブロッコリー パセリ トマト 玉葱 きゅうり キャベツ とうもろこし グリンピース マッシュルーム	831 Kcal 23.8 g	
25	水	麦ご飯 ししゃもの南蛮漬け キャベツの昆布和え 新じゃがのそぼろ煮 牛乳	豚肉	牛乳 ししゃも 昆布	米 大麦 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが 玉葱	856 Kcal 32.1 g	
26	木	黒糖パン アスパラ入りグラタン 野菜スープ 牛乳	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パン マカロニ 小麦粉 じゃがいも パン粉	油 バター	にんじん アスパラガス 玉葱 マッシュルーム キャベツ	825 Kcal 30.4 g	
27	金	ひじきご飯 ほうれん草のごま和え 芋団子汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	米 大麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも かたくり粉	油 ごま	にんじん 小松菜 ほうれん草 もやし ごぼう 大根 椎茸 ねぎ	762 Kcal 26.0 g	
30	月	あんかけ焼きそば ナムル 果物(メロン) 牛乳	豚肉	牛乳	めん 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	にんじん ほうれん草 たけのこ 椎茸 もやし キャベツ にんにく 玉葱 しょうが メロン	723 Kcal 28.1 g	
31	火	枝豆わかめご飯 しらす入り厚焼き玉子 磯ポテト 大根人参小松菜の味噌汁 牛乳	たまご 生揚げ 鶏肉 味噌	牛乳 しらす干し あおのり わかめ	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	にんじん 小松菜 えだまめ たけのこ 椎茸 ねぎ グリンピース 大根	759 Kcal 30.8 g	

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	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
5月	800Kcal	31.0g	24.0g	394mg	116mg	3.1mg	3.7mg	245μg	0.45mg	0.61mg	40mg	6.5g	3.3g
基準値	820Kcal	30.0g	27.0g	450mg	140mg	4.0mg	3.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g	3.0g

※太字の野菜は区内産を使用する予定です。 お米の生産地:北海道・ななつぼし 牛乳の生産地:千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県

