

平成29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 親校栄養士 高橋さん

日	曜日	牛乳	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	火	○	麦ごはん お茶ふりかけ さつま揚げ 肉じゃが ★八十八夜献立	たら いわし みそ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	米 麦 砂糖 長芋 かたくり粉 じゃが芋 こんにやく	油 ごま	にんじん さやいんげん 茶	ごぼう ねぎ しょうが 玉葱	864 Kcal 34.2 g
8	月	○	藤ごはん かつおの東煮 野菜のからしあえ 根菜みそ汁	かつお 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 麦 黒米 かたくり粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	にんじん 小松菜	しょうが もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ れんこん	797 Kcal 38.1 g
9	火	○	抹茶フレンチトースト ポークビーンズ クルトン入りサラダ	たまご 豚肉 大豆	牛乳	食パン 砂糖 じゃが芋	油 バター	にんじん 抹茶	セロリー にんにく 玉葱 キャベツ とうもろこし	824 Kcal 33.9 g
10	水	○	キャロットライス ひじきハンバーグ アスパラとポテトのソテー 卵と野菜のスープ	豚肉 高野豆腐 豆腐 たまご	牛乳 ひじき	米 砂糖 じゃが芋 かたくり粉	油 バター	にんじん 小松菜 アスパラガス	椎茸 玉葱	790 Kcal 29.7 g
11	木	○	山菜ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き もやしとコーンのおかか和え けんちん汁	鶏肉 油揚げ ホキ みそ かつお節 豆腐	牛乳	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	マヨネーズ ごま油	にんじん さやえんどう	たけのこ ふき ぜんまい えのき茸 もやし ごぼう だいこん とうもろこし ねぎ しょうが	784 Kcal 33.2 g
12	金	○	醤油ラーメン きびなごの唐揚げ フルーツヨーグルト	豚肉 なたと	牛乳 きびなご クリーム ヨーグルト	中華めん かたくり粉 砂糖	油	にんじん ちんげん菜	にんにく しょうが ねぎ たけのこ はくさい もも みかん バイン	877 Kcal 36.3 g
15	月	○	コーンピラフ エンパナーダ アヒアッコ ◎コロンビア料理	鶏肉 豚肉 大豆 たまご レンズ豆 ひよこ豆	牛乳 クリーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋 かたくり粉 ぎょうざの皮	油 バター	にんじん	玉葱 とうもろこし えだ豆 しょうが グリンピース にんにく とうもろこし	889 Kcal 29.3 g
16	火	○	たけのこご飯 魚のステーキソース焼き じゃがいもと青菜のみそ汁 甘夏	油揚げ さわら 豆腐 みそ	牛乳	米 じゃが芋 砂糖	バター	小松菜	たけのこ 玉葱 ねぎ 甘夏	791 Kcal 36.8 g
17	水	○	深川飯 ししゃものゴマフライ ちゃんこ汁 ◎東京の郷土料理	あさり 油揚げ たまご 鶏肉 みそ たら	牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 小麦粉 かたくり粉 しらたき	油 ごま ごま油	にんじん 三つ葉 小松菜	ねぎ しょうが はくさい 椎茸 だいこん しめじ	864 Kcal 40.4 g
18	木	○	パンパン アスパラグラタン イタリアンサラダ マカロニスープ	鶏肉 高野豆腐 大豆	牛乳 チーズ	パンパン じゃが芋 マカロニ	油 オリーブ油	トマト 小松菜 にんじん 赤ピーマン アスパラガス	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり 黄ピーマン 白菜	810 Kcal 33.7 g
19	金	○	若竹うどん イカの天ぷら 大根と胡瓜のピリ漬け	鶏肉 油揚げ いか たまご	牛乳 わかめ	うどん 小麦粉 砂糖	油 ごま油	にんじん	たけのこ 椎茸 きゅうり だいこん	850 Kcal 35.9 g
22	月	○	春野菜のガーリックパスタ 人參ラペ ココア蒸しパン	ベーコン ツナ缶 たまご	牛乳	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 チョコレート ココア	油 ごま	にんじん アスパラガス	にんにく キャベツ レモン らっきょう	870 Kcal 28.4 g
23	火	○	昆布ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 利休汁	油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 昆布	米 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜	玉葱 椎茸 だいこん ねぎ	813 Kcal 32.8 g
24	水	○	鶏肉のおろし丼 のっぺい汁 サンフルーツ	鶏肉	牛乳	米 麦 かたくり粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 ごま	にんじん 小松菜	しょうが だいこん ねぎ ごぼう サンフルーツ	897 Kcal 32.1 g
25	木	○	はちみつトースト ホットココキリーム煮 フレンチドレッシングサラダ ジューシーフルーツ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	食パン はちみつ 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	にんじん	にんにく 玉葱 キャベツ グリンピース とうもろこし ジューシーフルーツ	903 Kcal 27.9 g
26	金	○	ゆかりご飯 竹輪の新茶揚げ 野菜の胡麻醤油かけ 具だくさんみそ汁	竹輪 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 小麦粉 じゃが芋	油 ごま	にんじん ゆかり 抹茶 ちんげん菜 茶	もやし ごぼう だいこん れんこん 椎茸 ねぎ	853 Kcal 35.8 g
29	月	○	ハヤシライス 野菜のゴマドレッシングサラダ 小玉すいか	豚肉 大豆	牛乳 クリーム	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	にんじん	にんにく 玉葱 もやし マッシュルーム キャベツ きゅうり すいか	844 Kcal 23.6 g
30	火	○	春キャベツの回鍋肉丼 中華スープ 甘夏	豚肉 うずら卵 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	米 麦 砂糖 かたくり粉 ビーフン	油 ごま	にんじん ピーマン いら	にんにく しょうが 椎茸 キャベツ ねぎ たけのこ 甘夏	783 Kcal 31.4 g
31	水	○	麦ごはん 家常豆腐 中華和え 河内晩柑	みそ 生揚げ 豚肉	牛乳	米 麦 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 椎茸 たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし 河内晩柑	793 Kcal 31.3 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	837Kcal	32.9g	26.4g	408mg	119mg	3.7mg	3.8mg	307μg	0.45mg	0.60mg	40mg	5.9g	3.7g
基準値	820Kcal	30.0g	22.8g~27.3g	450mg	140mg	4.0mg	3.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g	3.0g



※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