

# 平成30度5月



練馬区立石神井南中学校

※食材の購入の都合により献立の変更をする場合があります。◎は、オリンピック パラリンピック教育の一環として実施する海外の料理です。

★5月の献立考案 本校栄養士 永松

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
1	火	○	五目おこわ 切干し大根のナムル 肉団子のスープ 抹茶ミルクゼリー 八十八夜献立	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳 粉寒天 生クリーム	米 もち米 砂糖 片栗粉 国産春雨	人参 小松菜 人参 小松菜	835 Kcal 28.6 g
2	水	○	麦ご飯 豆腐の真砂揚げ 磯香和え キャベツの味噌汁	豆腐 鶏肉 生揚げ みそ 油揚げ 牛乳 しらす干し ひじき のり わかめ	米 麦 片栗粉 砂糖	人参 小松菜	777 Kcal 29.7 g
7	月	○	麦ご飯 鯖のごま味噌だれ 彩りきんぴら 豆腐のすまし汁	さば みそ 鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖	人参 青ピーマン 赤ピーマン	804 Kcal 34.9 g
8	火	○	ほうれん草のクリームスパゲティ コールスローサラダ メロン	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	スパゲティ 小麦粉 砂糖	人参 ほうれん草	795 Kcal 26.5 g
9	水	○	豆わかご飯 鮭の竜田揚げ じゃこと水菜のサラダ いものこ汁	大豆 鮭 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	野菜 青ネギ 人参	812 Kcal 38.3 g
10	木	○	セサミトースト テリコンカン マカロニサラダ ◎メキシコ料理	ベーコン 豚肉 大豆 金時豆 牛乳	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 マカロニ	人参 トマト パセリ	821 Kcal 29.3 g
11	金	○	きじ焼き丼 春の和風サラダ さつま芋のみそ汁	鶏肉 ハム 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 のり	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつま芋	人参 小松菜	857 Kcal 33.4 g
14	月	○	チキンカレー ビーンズサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 いんげん豆 金時豆 ハム 牛乳 粉寒天	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	人参	901 Kcal 24.7 g
15	火	○	麦ご飯 のりの佃煮 新じゃがいもの煮物 みそドレサラダ	豚肉 みそ 牛乳 のり	米 麦 砂糖 じゃが芋 しらす 片栗粉	人参 さやいんげん	806 Kcal 25.5 g
16	水	○	ソフトフランスパン アスパラとポテトのグラタン ABCスープ	ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ	パン 小麦粉 じゃが芋 パン粉 マカロニ	アスパラガス 人参 小松菜	814 Kcal 28.5 g
17	木	○	高野豆腐の卵とじ丼 胡瓜と大根のおかか和え チンゲン菜のすまし汁	豚肉 高野豆腐 たまご かつお節 鶏肉 牛乳	米 麦 こんにゃく 片栗粉 砂糖 じゃが芋	人参 ちんげん菜	802 Kcal 32.2 g
18	金	○	初鰹と生姜の炊込ご飯 お浸し 呉汁	かつお 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	小松菜 もみ菜 人参	815 Kcal 33.0 g
21	月	○	しょうゆラーメン キャベツともやしの浅漬け キャラメルポテト	豚肉 なた 牛乳	中華めん 砂糖 さつま芋	人参	824 Kcal 26.1 g
22	火	○	発芽玄米入りご飯 ひじきと豆腐の卵よせ 野菜の煮浸し 具だくさんみそ汁	鶏肉 豆腐 たまご 油揚げ 豚肉 みそ 牛乳 ひじき	米 玄米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	人参 小松菜	757 Kcal 31.1 g
23	水	○	キムチチャーハン トビウオ入りジャンボ餃子 春雨スープ ◎中国料理	豚肉 とびうおミンチ 牛乳	米 麦 ぎょうざの皮 国産春雨	人参 青ピーマン ちんげん菜	810 Kcal 28.1 g
24	木	○	ツナカレードック わかめサラダ ボルシチ ◎ロシア料理	ツナ缶 豚肉 牛乳 チーズ わかめ 生クリーム	パン 小麦粉 砂糖 じゃが芋	人参 トマト	785 Kcal 34.0 g
25	金	○	きびご飯 あじの香味焼き 野菜のごま和え みそけんちん汁 なつみ	あじ 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 きび 砂糖 こんにゃく じゃが芋	人参 小松菜	781 Kcal 35.1 g
28	月	○	ゆかりご飯 ごぼうの柳川焼き キャベツのごま酢和え のっぺい汁 新潟県郷土料理	豚肉 たまご 油揚げ 牛乳	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 竹輪 片栗粉	ゆかり 人参 さやいんげん	763 Kcal 29.7 g
29	火	○	麦ご飯 四川豆腐 野菜のナムル みかんゼリー	豚肉 豆腐 大豆 牛乳 粉寒天	米 麦 砂糖 片栗粉	人参 小松菜 ちんげん菜	847 Kcal 30.9 g
30	水	○	こぎつねご飯 ししゃもの石垣揚げ もやしと小松菜の辛子和え じゃが芋の味噌汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 ししゃも	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	人参 小松菜	916 Kcal 36.1 g
31	木	○	ガーリックライス イラン風ハンバーグ アブグシュート ほうれん草とコンのソテー ◎イラン料理	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 牛乳	米 麦 じゃが芋	人参 トマト ほうれん草	826 Kcal 34.8 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	816Kcal	31.0g	25.3g	396mg	114mg	3.0mg	3.7mg	320μg	0.48mg	0.59mg	41mg	6.3g	3.1g
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

