

令和7年



5月献立表

練馬区立上石神井中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き							栄 養 量	
日	曜		献 立 名	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	たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)
1	木	牛乳	「端午の節句・十八夜献立」 ★八宝おこわ ★大豆とじゃこの甘辛揚げ 生揚げの中華スープ 抹茶ムース	豚肉 えび 大豆 とり肉 厚揚げ	牛乳 ★ちりめんじゃこ クリーム アガー	にんじん 小松菜	たけのこ 干しいたけ コーン グリンピース にんにく たまねぎ 白菜	米 もち米 片栗粉 砂糖	ごま油 米油 油 白ごま	787	15.7
2	金	牛乳	ごはん ★さわらのピリ辛みそ焼き 茎わかめとやさいのごま炒め 五目汁	★さわら みそ 大豆 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ ごぼう グリンピース 大根 しめじ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 片栗粉	ごま油 米油 白ごま	780	18.9
5	月		子供の日								
6	火		振替休日								
7	水	牛乳	玄米ごはん ★じゃこふりかけ ★新じゃがいものそぼろ煮 みそドレサラダ	★かつお節 豚ひき肉 みそ	牛乳 ★ちりめんじゃこ 青のり	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ グリンピース キャベツ もやし	米 玄米 砂糖 しらたき じゃが芋	白ごま 米油 ごま油	709	15.1
8	木	牛乳 コーヒ	丸パン 照り焼きチキン ポイルキャベツ 白花豆のポタージュ	とり肉 花豆 豆乳	コーヒ牛乳 牛乳 クリーム	にんじん パセリ	生姜 キャベツ セロリー たまねぎ	丸パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	マヨネーズ 米油 バター	723	18.8
9	金	牛乳	ひじきチャーハン ★生揚げとツナの揚げぎょうざ 広東スープ	豚肉 ★まぐろ缶 厚揚げ 豆腐	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ キャベツ 生姜 干しいたけ たけのこ	米 玄米 ぎょうざの皮 小麦粉 片栗粉	米油 ごま油 油	741	15.5
12	月	牛乳	高野豆腐の卵とじ丼 野菜のごまみそ 沢煮椀	鶏ひき肉 高野豆腐 卵 みそ とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ もやし 大根	米 玄米 砂糖 片栗粉 こんにやく	米油 白すりごま	711	17.3
13	火	牛乳	ごはん 生揚げバーグ 三色炒め 玉ねぎのみそ汁	豚ひき肉 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こねぎ 小松菜	れんこん 枝豆 大根 もやし 白菜 たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	米油	739	17.2
14	水	牛乳	ハヤシライス 野菜のガーリックソテー	豚肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン キャベツ	米 玄米 じゃが芋 米粉 ざらめ	米油	743	12.3
15	木		中間考査 給食はありません								
16	金	牛乳	★あんかけ焼きそば 小松菜とえのきの卵スープ 果物(清美オレンジ)	豚肉 ★あさり いか えび とり肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ 白菜 もやし 干しいたけ えのきたけ 清見	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	724	17.9
19	月	牛乳	チキンライス ポトフ チーズケーキ	とり肉 豚肉 レンズ豆 ウインナー 卵	牛乳 クリームチーズ クリーム	ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく 生姜 セロリー キャベツ レモン	米 玄米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	米油	806	13.9
20	火	牛乳	ごはん ★ごぼうアサリの柳川焼き 野菜のごま和え のっぺい汁	豚ひき肉 ★あさり 卵 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやえんどう 小松菜	ごぼう ねぎ キャベツ もやし 大根 干しいたけ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 片栗粉	米油 白すりごま	723	16.5
21	水	牛乳	四川麻婆豆腐丼 中華サラダ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	にんじん にら	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	米 玄米 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	701	16.5
22	木	牛乳	ごはん ★あじフライ ★キャベツのあつさり和え 野菜の豆乳みそ汁	★あじ 卵 ★かつお節 とり肉 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 米油	753	18.1
23	金	牛乳	「インドネシア料理」 ナシゴレン ソトアヤム(チキンスープ) ★ポテトとツナのソテー	とり肉 いか 卵 ★まぐろ缶	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜 パセリ粉	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし コーン	米 玄米 砂糖 ビーフン じゃが芋	米油 オリーブ油	680	17.7
26	月	牛乳	こぎつねご飯 ★ししゃもの利久揚げ すき焼き豆腐	豚ひき肉 油揚げ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	グリンピース 大根 たまねぎ 干しいたけ	米 玄米 砂糖 小麦粉 こんにやく	米油 白ごま 黒ごま 油	866	18.8
27	火	牛乳	カレーライス アスパラとベーコンのソテー りんごゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳 アガー	にんじん アスパラガス	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン りんごジュース	米 玄米じゃが芋 ざらめ 米粉 砂糖	米油 オリーブ油	803	10.6
28	水	牛乳	玄米ごはん ★蝦仁豆腐(シャレン豆腐) ゴマ白滝ピリ辛炒め	豚肉 レンズ豆 豆腐 えび 油揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜 にら	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ えのきたけ	米 玄米 砂糖 片栗粉 しらたき	米油 ごま油 白ごま	706	18.5
29	木	牛乳	レーズンバターパン ボルシチ グリーンサラダ	豚肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ もやし	ぶどうパン グラニュー糖 じゃが芋 砂糖	バター 米油	727	14.8
30	金	牛乳	「運動会応援献立」 ソース勝丼 昆布キャベツ 紅白すまし汁	豚肉	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん	キャベツ 大根 えのきたけ	米 玄米 小麦粉 パン粉 砂糖 米粉マカロニ	油 ごま油 白ごま	795	17.3

※ 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。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	748	16.4	31.6	2.9	382	117	3.4	269	0.39	0.49	16	7.3