

令和元年

5月献立表

練馬区立 大泉北中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養価		
日	曜		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 (kcal)	たんぱく質 (%)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
7	火	牛乳	★おろし豚丼 ごま酢和え ★抹茶ムース	豚肉もも 小間切り 油揚げ	★牛乳 ★生クリーム 寒天	にんじん 万能ねぎ 小松菜	にんにく たまねぎ ★緑豆もやし 大根 キャベツ	精白米 米粒麦 片栗粉 上白糖	ごま油 ひまわり油 すりごま	826	14.6
8	水	牛乳	チキンライス ハニーマスタートサラダ ★イタリアンスープ	鶏もも ベーコン★鶏卵	★牛乳 ★パルメザンチーズ	トマトジュース ブロッコリー にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルー ム グリンピース きゅ うりコーン にんにく	精白米 大麦 はちみつ じゃが芋 パン粉	オリーブ油 ひまわり油	767	13.7
9	木		中間考査 給食はありません。								
10	金	牛乳	たけのこごはん 松風焼き お浸し すまし汁	油揚げ豚肉 赤みそ 鶏肉 木綿豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ ねぎ 干しいたけ キャベ ツ ほんしめじ	精白米 上白糖 パン粉 あられ麩	ごま	747	17.0
13	月	牛乳	麦ごはん ★ひじきふりかけ 新じゃがいものそぼろあん 糸寒天サラダ	豚肉	★牛乳 芽ひじき ★しらす干し 糸寒天	にんじん 小松菜	切干し大根 たまねぎ 干しいたけ グリン ピース 大根 キャベツ	精白米 米粒麦 じゃが芋 上白糖 片栗粉	ひまわり油 ごま	747	12.6
14	火	牛乳	★しょう油ラーメン メンマ炒め 大学芋	豚肉もも 小間切り ★なると	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ ★緑豆もやし しなちく	★中華めん 上白糖 さつまい 水あめ	ひまわり油 ラード 炒りごま	877	11.2
15	水	牛乳	豆わかごはん めばるの煮付け 塩きゅうり 厚揚げのみそ汁	黄大豆 めばる 厚揚げ 赤みそ 白みそ	わかめご飯の素 ★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 きゅうり えのきたけ ねぎ	精白米 米粒麦 上白糖 片栗粉	ごま	725	18.8
16	木	牛乳	★ダイスチーズパン カレーポークピーズ パミセリサラダ 果物	豚肉 大豆 豆乳 ウインナー ハム	★牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ グリンピース きゅうり 美生柑	★ダイスチーズパン じゃが芋 薄力粉 サラ ダスバグティ 上白糖	ひまわり油 オリーブ油	920	16.1
17	金	牛乳	ご飯 ★鮭のおろし焼き きんぴらごぼう みそ汁	★鮭 油揚げ 白みそ 赤みそ	★牛乳 わかめ	にんじん	大根 ごぼう たまねぎ じゃが芋	精白米 上白糖 板こんにやく じゃが芋	ひまわり油 ごま油 ごま	733	18.2
20	月	牛乳	ゆかりごはん ★切干大根の厚焼き卵 キャベツのあっさり和え 呉汁	豚肉 ★鶏卵 大豆 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	★牛乳 ★脱脂粉乳	にんじん 小松菜	たまねぎグリンピース 切干し大根 キャベツ ごぼう 大根	精白米 米粒麦 上白糖 しらたき じゃが芋	ひまわり油 ごま ごま	797	16.7
21	火	牛乳	ごはん かつおの竜田揚げ 野菜の磯あえ 具だくさん味噌汁	かつお 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	★牛乳 きざみ海苔 わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 キャベツ 大根 ねぎ	精白米 片栗粉 じゃが芋	ひまわり油 ごま油	723	20.0
22	水	牛乳	★二色サンド ★ホワイトシチュー ぶどうゼリー	鶏もも レンズ豆	★クリームチーズ ★牛乳 ★脱脂粉乳 ★生クリーム 寒天	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム ぶどうジュース ぶどう缶	★食パン 薄力粉 フ ルーベリージャム 上白 糖 ★黒砂糖パン じゃが芋	ひまわり油 ★バター	794	12.9
23	木	牛乳	麻婆豆腐丼 辣白菜(ラーバーツァイ)	豚肉 赤みそ 木綿豆腐	★牛乳	にんじん いら	にんにく 生姜 白菜 干しいたけ たけのこ ねぎ	精白米 米粒麦 片栗粉 上白糖	ひまわり油 ごま油	795	15.7
24	金	牛乳	磯おこわ 焼きししゃもの甘酢漬け スナッパえんどうのごま和え 田舎汁	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 白みそ 赤みそ	芽ひじき 糸切り昆布 ★牛乳 ししゃも	スナッパえんどう にんじん	干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	精白米 もち米 米粒麦 上白糖 里芋 こんにゃ く	ひまわり油 ごま	723	17.0
27	月	牛乳	キムタクごはん 肉団子入り野菜スープ こんにやくの中華サラダ 冷凍バイン(沖縄)	豚肉 鶏肉	★牛乳	にんじん 小松菜	たくあん干し たけのこ キムチねぎ 生姜 干しいたけ キャベツ バインアップル	精白米 米粒麦 上白糖 片栗粉 つきこんにやく	ごま油 ごま	708	15.5
28	火	牛乳	ジャンバラヤ オニオンスープ カリカリポテトサラダ	鶏肉 ウインナー ひよこ豆 ベーコン	★牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピー マン パセリ	セロリー たまねぎ コーン ぶなしめじ キャベツ きゅうり	精白米 じゃが芋 はちみつ	オリーブ油 ひまわり油	768	10.9
29	水	牛乳	スパゲティナポリタン 白玉ポンチ 海藻サラダ	ベーコン ウインナー	★牛乳 寒天 海藻ミックス わかめ	にんじん 青ピーマン トマトピューレ パセリ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム水煮 バインアップル缶 みかん缶	上白糖 スパゲティ 白玉団子 水あめ	ひまわり油 オリーブ油 ごま油 ごま	766	12.0
30	木	牛乳	★高野豆腐の卵とじ丼東 ひじきサラダ 白菜のみそ汁	鶏肉 凍り豆腐 ★鶏卵 白みそ 赤みそ	★牛乳 芽ひじき わかめ	さやえんどう 水菜 にんじん 小松菜	たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 白菜	精白米 米粒麦 しらたき 上白糖	ひまわり油 ごま油	787	16.9
31	金	コミ ヒク	勝カレーライス アスパラサラダ 果物	豆乳 豚肉	★コーヒー飲料	にんじん アスパラガス	にんにく 生姜 コーン缶 たまねぎ キャベツ 小玉すいか	精白米 米粒麦 薄力 粉 パン粉 上白糖	ひまわり油	902	12.0

※★印はアレルギー対応食品になります。

※ 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18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	784	15.0	26.3	3.5	371	120	2.9	268	0.47	0.57	38	6.0
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上