

令和3年

5月献立表



練馬区立大泉北中学校

| 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                      |                     | I類* | たんぱく質 |        |     |
|     |   |   | 1群                       | 2群                        | 3群                             | 4群  | 5群                               | 6群                  |     |       | (kcal) | (%) |
| 3   | 月 | 憲法記念日   |                          |                           |                                |   |                                  |                     |     |       |        |     |
| 4   | 火 | みどりの日   |                          |                           |                                |   |                                  |                     |     |       |        |     |
| 5   | 水 | 子どもの日   |                          |                           |                                |   |                                  |                     |     |       |        |     |
| 6   | 木 | 牛乳<br>『八十八夜献立』<br>★八宝おこわ<br>切干大根のピリ辛炒め<br>生揚げの中華スープ ★抹茶ムース  | 豚肉 ★いか<br>油揚げ とり肉<br>厚揚げ | ★牛乳 ★クリーム<br>アガー          | にんじん 小松菜                       | たけのこ きゅうり<br>にんにく たまねぎ 白菜<br>干しいたけ コーン<br>グリーンピース ねぎ<br>生姜 切干大根 | 米 もち米 砂糖                         | ごま油 米油              | 775 | 13.8  |        |     |
| 7   | 金 | 牛乳<br>麦ごはん 麻婆豆腐<br>中華サラダ                                    | 豚ひき肉 大豆 みそ<br>豆腐         | ★牛乳                       | にんじん なら                        | にんにく 生姜 きゅうり<br>干しいたけ<br>たけのこ ねぎ もやし                            | 米 大麦 砂糖 片栗粉<br>春雨                | 米油 ごま油              | 777 | 16.4  |        |     |
| 10  | 月 | 中間考査 給食はありません。  |                          |                           |                                |   |                                  |                     |     |       |        |     |
| 11  | 火 | 牛乳<br>レンズ豆入りチキンカレー<br>アスパラとベーコンのソテー<br>りんごゼリー               | 鶏もも レンズ豆 豆乳<br>ベーコン      | ★牛乳 アガー                   | にんじん<br>アスパラガス                 | にんにく 生姜 コーン<br>りんごジュース<br>たまねぎ キャベツ                             | 米 大麦 じゃが芋<br>小麦粉 ざらめ 砂糖          | 米油 オリーブ油            | 927 | 10.8  |        |     |
| 12  | 水 | 牛乳<br>★しょうゆラーメン<br>★さつまいものトリュフ                              | 豚肉 ★なると<br>★うずら卵         | ★牛乳 ★脱脂粉乳<br>★クリーム        | にんじん 小松菜                       | 生姜 にんにく<br>たまねぎ キャベツ<br>もやし ねぎ                                  | ★中華めん さつまいも<br>砂糖                | 米油 ラード ごま油<br>★バター  | 824 | 13.7  |        |     |
| 13  | 木 | 牛乳<br>磯おこわ<br>じゃが芋と高野豆腐のうま煮<br>★キャベツのごまみそ和え                 | 豚肉 油揚げ 高野豆腐<br>みそ        | ひじき 昆布 ★牛乳                | にんじん 小松菜                       | 干しいたけ<br>たまねぎ 枝豆<br>キャベツ もやし                                    | 米 もち米 大麦 砂糖<br>こんにやく じゃが芋        | 米油 ★白ごま             | 784 | 15.7  |        |     |
| 14  | 金 | 牛乳<br>★セルフフィッシュバーガー<br>(マリアナソース)<br>★白花豆のポタージュ<br>果物 (冷凍パイ) | ホキ 花豆 豆乳<br>とりひき肉        | ★牛乳 ★クリーム                 | トマトピューレ<br>にんじん パセリ            | キャベツ セロリー<br>たまねぎ 冷凍パイ  | ★あしたばパン<br>片栗粉 小麦粉 砂糖<br>じゃが芋    | 米油<br>★バター          | 916 | 16.3  |        |     |
| 17  | 月 | 牛乳<br>麦ごはん ひじきふりかけ<br>新じゃがいものそぼろ煮<br>★ごぼうサラダ                | かつお節 豚ひき肉                | ★牛乳 ひじき                   | にんじん<br>さやいんげん                 | 生姜 たまねぎ<br>干しいたけ<br>キャベツ ごぼう<br>きゅうり コーン                        | 米 大麦 砂糖<br>しらたき じゃが芋<br>片栗粉 はちみつ | 米油 ごま油<br>★白すりごま    | 774 | 13.3  |        |     |
| 18  | 火 | 牛乳<br>★練馬スパゲッティ<br>青のりビーンズポテト<br>みそドレサラダ                    | ★まぐろ缶 大豆 みそ              | のり ★牛乳 青のり                | にんじん 小松菜                       | 大根 キャベツ もやし   | スパゲッティ 砂糖<br>じゃが芋 片栗粉            | オリーブ油 米油<br>ごま油     | 852 | 15.1  |        |     |
| 19  | 水 | 牛乳<br>ハヤシライス<br>ゆで野菜レモン風味                                   | 豚肉 レンズ豆                  | ★牛乳 わかめ                   | にんじん<br>トマトピューレ<br>ほうれん草       | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ もやし<br>コーン レモン                     | 米 大麦 砂糖 小麦粉<br>ざらめ               | 米油                  | 776 | 13.4  |        |     |
| 20  | 木 | 牛乳<br>『福岡県郷土料理』<br>麦ごはん<br>★ごぼうの柳川焼き (福岡県)<br>野菜のいそあえ のっぺい汁 | 豚肉 あさり ★卵<br>とり肉 油揚げ     | ★牛乳 焼きのり                  | にんじん<br>さやえんどう<br>ほうれん草        | ごぼう ねぎ もやし<br>大根 干しいたけ  | 米 大麦 砂糖<br>こんにやく じゃが芋<br>片栗粉     | 米油                  | 720 | 16.3  |        |     |
| 21  | 金 | 牛乳<br>こぎつねごはん<br>★ししゃもの利久焼き<br>もやしと小松菜の辛子和え<br>じゃが芋と生揚げのみそ汁 | とりひき肉 大豆<br>油揚げ 厚揚げ みそ   | ★牛乳<br>★子持ちししゃも           | にんじん 小松菜                       | 枝豆 もやし 生姜<br>にんにく たまねぎ  | 米 大麦 砂糖<br>じゃが芋                  | 米油 ★白ごま<br>★黒ごま ごま油 | 744 | 18.2  |        |     |
| 24  | 月 | 牛乳<br>チキンライス ポトフ<br>★チーズケーキ                                 | とり肉 豚肉 レンズ豆<br>ソーセージ ★卵  | ★牛乳<br>★クリームチーズ<br>★クリーム  | ピーマン にんじん                      | たまねぎセロリー<br>マッシュルームレモン<br>コーン グリンピース<br>にんにく 生姜キャベツ             | 米 大麦 砂糖<br>じゃが芋 小麦粉              | 米油                  | 865 | 13.0  |        |     |
| 25  | 火 | 牛乳<br>ピースコーンごはん ★鱈フライ<br>キャベツのあっさり和え<br>野菜の豆乳みそ汁            | ★あじ とり肉 油揚げ<br>みそ 豆乳     | ★牛乳                       | 小松菜 にんじん                       | コーン グリンピース<br>キャベツ 大根 ねぎ  | 米 大麦 小麦粉<br>パン粉 砂糖<br>こんにやく じゃが芋 | 米油                  | 812 | 17.3  |        |     |
| 26  | 水 | 牛乳<br>★レーズンはちみつトースト<br>★ボルシチ<br>グリーンサラダ                     | 豚肉 ベーコン<br>レンズ豆          | ★牛乳 ★ヨーグルト                | にんじん<br>トマトピューレ<br>アスパラガス      | にんにく たまねぎ<br>キャベツ コーン   | ★ぶどうパン<br>はちみつ じゃが芋<br>砂糖        | ★マーガリン<br>米油 ★バター   | 834 | 13.4  |        |     |
| 27  | 木 | 牛乳<br>麦ごはん かつおの甘辛揚げ<br>野菜のお浸し<br>沢煮椀                        | かつお とり肉 油揚げ              | ★牛乳                       | 小松菜 にんじん<br>ほうれん草              | 生姜 キャベツ もやし<br>大根   | 米 大麦 片栗粉 砂糖<br>こんにやく             | 米油                  | 697 | 20.3  |        |     |
| 28  | 金 | 牛乳<br>★ナシゴレン (インドネシア)<br>ソトアヤム (チキンスープ)<br>★ポテトとツナのソテー      | とり肉 ★いか ★卵<br>★まぐろ缶      | ★牛乳                       | ピーマン 赤ピーマン<br>にんじん 小松菜<br>パセリ粉 | にんにく 生姜 ねぎ<br>たまねぎ キャベツ<br>もやし コーン                              | 米 大麦 砂糖<br>ピーマン じゃが芋             | 米油 ★バター             | 800 | 15.8  |        |     |
| 31  | 月 | 牛乳<br>★五目うま煮丼<br>★じゃこと水菜のサラダ<br>★おかしなおかしな目玉焼き               | 豚肉 ★かまぼこ<br>厚揚げ          | ★牛乳 わかめ<br>★ちりめんじゃこ<br>寒天 | にんじん<br>チンゲンサイ 水菜              | 生姜 にんにく たまねぎ<br>干しいたけ<br>たけのこ キャベツ<br>きゅうり コーン 桃缶               | 米 大麦 砂糖 片栗粉                      | 米油 ごま油              | 837 | 14.9  |        |     |

※ 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17回

※ ★印はアレルギー対応食品になります。

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%)     | 脂質<br>(%)        | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 807             | 15.0             | 27.6             | 3.0          | 374           | 122            | 3.1       | 296              | 0.48           | 0.58           | 40            | 6.3         |
| 基準値 | 830             | エネルギーの<br>13~20% | エネルギーの<br>20~30% | 2.5未満        | 450           | 120            | 4.5       | 300              | 0.50           | 0.60           | 35            | 7以上         |