

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		1人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
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 『八十八夜献立』 ★八宝おこわ 切干大根のピリ辛炒め 生揚げの中華スープ ★抹茶ムース	豚肉 ★いか 油揚げ とり肉 厚揚げ	★牛乳 ★クリーム アガー	にんじん 小松菜	たけのこ きゅうり にんにく たまねぎ 白菜 干しいたけ コーン グリーンピース ねぎ 生姜 切干大根	米 もち米 砂糖	ごま油 米油	775	13.8
7	金	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	★牛乳	にんじん なら	にんにく 生姜 きゅうり 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉 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 レンズ豆入りチキンカレー アスパラとベーコンのソテー りんごゼリー	鶏もも レンズ豆 豆乳 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 コーン りんごジュース たまねぎ キャベツ	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 オリーブ油	927	10.8
12	水	牛乳 ★しょうゆラーメン ★さつまいものトリュフ	豚肉 ★なると ★うずら卵	★牛乳 ★脱脂粉乳 ★クリーム	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	★中華めん さつまいも 砂糖	米油 ラード ごま油 ★バター	824	13.7
13	木	牛乳 磯おこわ じゃが芋と高野豆腐のうま煮 ★キャベツのごまみそ和え	豚肉 油揚げ 高野豆腐 みそ	ひじき 昆布 ★牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ たまねぎ 枝豆 キャベツ もやし	米 もち米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 ★白ごま	784	15.7
14	金	牛乳 ★セルフフィッシュバーガー (マリアナソース) ★白花豆のポタージュ 果物 (冷凍パイ)	ホキ 花豆 豆乳 とりひき肉	★牛乳 ★クリーム	トマトピューレ にんじん パセリ	キャベツ セロリー たまねぎ 冷凍パイ	★あしたばパン 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	米油 ★バター	916	16.3
17	月	牛乳 麦ごはん ひじきふりかけ 新じゃがいものそぼろ煮 ★ごぼうサラダ	かつお節 豚ひき肉	★牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ 干しいたけ キャベツ ごぼう きゅうり コーン	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋 片栗粉 はちみつ	米油 ごま油 ★白すりごま	774	13.3
18	火	牛乳 ★練馬スパゲッティ 青のりビーンズポテト 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 じゃが芋 片栗粉	オリーブ油 米油 ごま油	852	15.1
19	水	牛乳 ハヤシライス ゆで野菜レモン風味	豚肉 レンズ豆	★牛乳 わかめ	にんじん トマトピューレ ほうれん草	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし コーン レモン	米 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめ	米油	776	13.4
20	木	牛乳 『福岡県郷土料理』 麦ごはん ★ごぼうの柳川焼き (福岡県) 野菜のいそあえ のっぺい汁	豚肉 あさり ★卵 とり肉 油揚げ	★牛乳 焼きのり	にんじん さやえんどう ほうれん草	ごぼう ねぎ もやし 大根 干しいたけ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	米油	720	16.3
21	金	牛乳 こぎつねごはん ★ししゃもの利久焼き もやしと小松菜の辛子和え じゃが芋と生揚げのみそ汁	とりひき肉 大豆 油揚げ 厚揚げ みそ	★牛乳 ★子持ちししゃも	にんじん 小松菜	枝豆 もやし 生姜 にんにく たまねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油 ★白ごま ★黒ごま ごま油	744	18.2
24	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 ソーセージ ★卵	★牛乳 ★クリームチーズ ★クリーム	ピーマン にんじん	たまねぎセロリー マッシュルームレモン コーン グリンピース にんにく 生姜キャベツ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉	米油	865	13.0
25	火	牛乳 ピースコーンごはん ★鱈フライ キャベツのあっさり和え 野菜の豆乳みそ汁	★あじ とり肉 油揚げ みそ 豆乳	★牛乳	小松菜 にんじん	コーン グリンピース キャベツ 大根 ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油	812	17.3
26	水	牛乳 ★レーズンはちみつトースト ★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 アスパラガス	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	★ぶどうパン はちみつ じゃが芋 砂糖	★マーガリン 米油 ★バター	834	13.4
27	木	牛乳 麦ごはん かつおの甘辛揚げ 野菜のお浸し 沢煮椀	かつお とり肉 油揚げ	★牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	生姜 キャベツ もやし 大根	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく	米油	697	20.3
28	金	牛乳 ★ナシゴレン (インドネシア) 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 大麦 砂糖 ピーマン じゃが芋	米油 ★バター	800	15.8
31	月	牛乳 ★五目うま煮丼 ★じゃこ水菜のサラダ ★おかしなおかしな目玉焼き	豚肉 ★かまぼこ 厚揚げ	★牛乳 わかめ ★ちりめんじゃこ 寒天	にんじん チンゲンサイ 水菜	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ 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 (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	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 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上