

# 平成30年5月 給食献立予定表

新宿区立西早稲田中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	材 料 名						栄 養 価	
			おもに体の組織を作る		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1	火	○ 赤しそごはん 肉豆腐 じゃこと豆のサラダ	豚かた肉 豆腐 ひよこめ	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦 つきごんにやく さとう	油 ごま油 白ごま	ゆかり にんじん こまつな	たまねぎ、長ねぎ キャベツ、もやし	805	33.7
2	水	○ 中華おこわ 肉団子スープ 抹茶ミルクゼリー	焼き豚 豚ひき肉 鶏ひき肉	牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	精白米、もち米 でんぶん でんぶん春雨 さとう	ごま油 油	にんじん こまつな	たけのこ 干しいたけ にんにく、しょうが 長ねぎ、もやし	801	29.3
7	月	○ 麦ごはん 鯖の香味焼き 野菜の梅おかか和え のっぺい汁	さわら かつお糸けずり 豚かた肉 生揚げ	牛乳	精白米、米粒麦 さとう、こんにゃく さといも でんぶん	ごま油	こまつな にんじん	にんにく、しょうが 長ねぎ、ねり梅 もやし、はくさい 干し椎茸、だいこん	763	35.0
8	火	○ 回鍋肉丼 卵と野菜の中華スープ 甘夏	豚ばら肉 豚かた肉 鶏もも肉 卵	牛乳	精白米、米粒麦 さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま油 白ごま	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにく、しょうが 干し椎茸、たけのこ たまねぎ、キャベツ きくらげ、あまなつ	826	27.5
9	水	○ 黒砂糖パン チキンとそら豆のグラタン ジュリエンスープ	鶏もも肉 ベーコン	牛乳、調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム ピザ用チーズ	黒砂糖パン 小麦粉 マカロニ パン粉	油 バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ、そらめめ マッシュルーム にんにく、セロリー キャベツ	823	30.8
10	木	○ 肉うどん ひじきとツナの和え物 小豆もよぎ団子	豚かた肉 かまぼこ ツナ油漬 豆腐、あずき	牛乳 ひじき	ゆでうどん さとう 白玉粉 上新粉	油	にんじん よもぎ	干しいたけ たまねぎ、長ねぎ きゅうり、キャベツ	806	33.5
11	金	○ ポークカレーライス 福神漬け 糸寒天のサラダ	豚モモ肉	牛乳 海草ミックス 糸寒天	精白米、米粒麦 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター ごま油	にんじん トマト缶	にんにく、しょうが たまねぎ、セロリー 福神漬、もやし きゅうり	862	24.7
14	月	○ 高菜めし 太平燕(ｸﾏﾈ-ｲﾝ) キャラメルポテト	卵 豚かた肉 むきえび	牛乳	精白米、米粒麦 でんぶん春雨 さつまいも グラニュー糖	油 ごま油 白ごま バター	たかな漬 にんじん	たけのこ、干し椎茸 にんにく、しょうが はくさい、もやし 長ねぎ	847	24.5
15	火	○ きこの和風スパゲティ ポテトサラダ 河内晩柑	ベーコン 鶏もも肉	牛乳 サラダチーズ	スパゲティ さとう じゃがいも	油 バター マヨネーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ、しめじ エリンギ、えのきたけ マッシュルーム きゅうり、河内晩柑	786	29.3
16	水	○ チャーハン ワンタンスープ 中華大根サラダ	豚かた肉 卵 鶏ひき肉	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦 ワンタンの皮 さとう	油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが、長ねぎ カリビース、干し椎茸 にんにく、はくさい もやし、キャベツ だいこん	831	34.6
17	木	○ セルフフィッシュバーガー 野菜スープ レモンスカッシュゼリー	めかじき 卵 ベーコン 豚かた肉	牛乳 粉寒天	丸パン 小麦粉、パン粉 じゃがいも さとう	油	にんじん こまつな	キャベツ、にんにく セロリー、たまねぎ レモン	867	35.8
18	金	○ 麦ごはん 肉団子の餅米蒸し 野菜の和え物 みそ汁	豚ひき肉	牛乳 カットわかめ	精白米、米粒麦 もち米 でんぶん さとう	ごま油	にんじん こまつな	長ねぎ、たけのこ キャベツ、しょうが もやし、えのきたけ たまねぎ	816	31.4
21	月	○ インド風キャロットライス タンドリーチキン レンズ豆のスープ メロン	鶏もも肉 ウィンナー レンズまめ	牛乳 プレーンヨーグルト	精白米、米粒麦	油 バター	にんじん	たまねぎ、セロリー にんにく、しょうが キャベツ、メロン	818	30.9
22	火	○ 衣笠丼 京風みそ汁 即席漬け	鶏もも肉 油揚げ 卵 豆腐	牛乳	精白米、米粒麦 さとう でんぶん	油	にんじん 九条ねぎ きょうな(みずな)	しょうが、たまねぎ 長ねぎ、だいこん えのきたけ、きゅうり キャベツ	823	34.2
23	水	○ ソース焼きそば 中華コーンスープ フルーツヨーグルト	豚かた肉 鶏もも肉	牛乳 プレーンヨーグルト	むし中華めん でんぶん さとう	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ もやし、にんにく、しょうが ホーロン、カリコロン 国産ミックスフルーツ(リンゴ、桃、オレンジ)	791	27.5
24	木	○ 麦ごはん 鯖のコチュジャン焼き ナムル けんちん汁	さば 鶏もも肉 油揚げ 豆腐	牛乳	精白米、米粒麦 さとう こんにゃく さといも	ごま油 白ごま 油	にんじん こまつな	しょうが、にんにく 長ねぎ、もやし ごぼう、だいこん	795	34.5
25	金	○ コーンマヨネーズドッグ 鶏肉と豆のトマトスープ フレンチサラダ	鶏肉もも肉 金時豆 ひよこめ	牛乳 粉チーズ	コッペパン じゃがいも さとう	マヨネーズ 油	にんじん トマト缶 トマトビュレ さやいんげん	ホーロン、たまねぎ にんにく、しょうが マッシュルーム、キャベツ もやし、きゅうり	778	29.0
28	月	○ ごまごはん 家常(ジャチャン)豆腐 切干大根のシャキシャキサラダ	豚モモ肉 生揚げ	牛乳	精白米 さとう でんぶん	ごま油 ごま油	にんじん	にんにく、しょうが たけのこ、キャベツ 長ねぎ、切干し大根 だいこん、きゅうり もやし	789	29.6
29	火	○ 麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ 鶏肉と根菜と大豆のみそ炒め すまし汁	卵 鶏もも肉 大豆 豆腐	牛乳 ししゃも あおのり	精白米、米粒麦 小麦粉、でんぶん こんにゃく さとう	油	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう、だいこん	818	34.2
30	水	○ シナモントースト クラムチャウダー ツナサラダ	ベーコン 白いんげん豆 あさり ツナ油漬	牛乳、調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	食パン さとう 小麦粉 じゃがいも	バター 油	にんじん パセリ	セロリー、たまねぎ にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり	821	31.6
31	木	○ アスパラとコーンのピラフ ポテトのピザソース焼き シンプルオニオンスープ	鶏もも肉 ベーコン	牛乳 ピザ用チーズ	精白米、米粒麦 じゃがいも	バター 油	にんじん グリーンアスパラガス ピーマン	マッシュルーム たまねぎ ホーロン にんにく、しょうが	777	22.2

※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

5月分1日あたりの平均

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

812 30.7

820 30.0