



平成29年度5月献立表



日	主 食	一言コメント	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類肝 - たんぱく質			
1 火	コーンマヨネーズドック 鶏肉と豆のスープ 青菜とコーンのソテー	コーンとマヨネーズを はさんだパンは食べや すいので朝食にもおす すめ	○	鶏肉,大豆	牛乳,粉チーズ	コッペパン,精白米, じゃがいも,片栗粉	マヨネーズ,油(キャ ノーラ油),バター	パセリ,にんじん, ホールトマト,トマ トピューレ,ごま つな,チンゲンサイ	ホールコーン,たま ねぎ,にんにく,しよ うが,エリンギ,水 煮	885 kcal 31.9 g
2 水	中華おこわ かきたま汁 鶏肉とじゃがいもの煮物	行事献立 「 こどもの日 」 ぐんぐん育て!の願 いをこめてたけのこ入 りのおこわです	○	豚肉,豆腐,卵,鶏肉	牛乳,芽ひじき,中華 干しえび	精白米,もち米,さ とう,片栗粉,じゃが いも	油(キャノーラ油), ごま油	にんじん,ごま つな,さやいんげ ん	たけのこ(水煮),干 しいたけ,グリーン ピース(冷凍),長 ねぎ,たまねぎ	744 kcal 31.8 g
7 月	フレンチトースト ビーンズシチュー じゃこサラダ	ビタミンたっぷり献立 	○	卵,鶏肉,大豆	牛乳,スキムミルク, 生クリーム,ちりめ んじゃこ	食パン,さとう,じゃ がいも,小麦粉	バター,油(キャ ノーラ油),ごま油, 白ごま	にんじん,パセリ, ごま つな	にんにく,しょう が,たまねぎ,キャ ベツ,もやし	897 kcal 40.2 g
8 火	ホイコーロー丼 卵と野菜の中華スープ もやしのピリ辛あえ	新宿区標準献立  内臓とうがらし	○	豚肉,赤みそ,八丁 みそ,鶏肉,あさり むきみ,卵	牛乳	精白米,麦,さとう, 片栗粉,じゃがいも	油(キャノーラ油), 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,干しいたけ,た けのこ(水煮),たま ねぎ,キャベツ,き くらげ,もやし,き ゅうり	823 kcal 31.7 g
9 水	ハヤシライス チーズサラダ オレンジ	ハヤシライスは、 日本独特の料理で す。カレーライス と一緒にですね。	○	豚肉	牛乳,チーズ	精白米,麦,小麦粉, さとう	油(キャノーラ油), バター	にんじん,ホー ルトマト,トマト ピューレ,パセリ	にんにく,たま ねぎ,セロリ,しめ じ,しょうが,キャ ベツ,きゅうり,ホ ールコーン,オレンジ	848 kcal 24.6 g
10 木	タルティーヌ こぶきいも 魚のプロバンス風 キャロットラペ	国際メニュー 「 フランス 」 	○	メルルーサ,ベー コン	牛乳	コッペパン,精白米, はちみつ,小麦粉, じゃがいも,さとう	バター,油(キャ ノーラ油),オリーブ 油	パセリ,ホー ルトマト,ピー マン,にんじん	にんにく,たま ねぎ	769 kcal 30.3 g
11 金	きんぴらごはん のっぺい汁 豆腐のまさご揚げ	真砂(まさご)とは、 細かい砂粒の意味。小 さく切った材料を使 った料理のこと	○	豚肉,生揚げ,鶏肉, むきえび,卵,豆腐	牛乳,ちりめんじゃ こ,スキムミルク	精白米,さとう, こんにゃく,さといも, 片栗粉	油(キャノーラ油)	にんじん,ご ま つな	ごぼう,干しい たけ,だいこん,長 ねぎ,しょうが	845 kcal 32.9 g
14 月	チャーハン ワンタンスープ 中華大根サラダ	新宿区標準献立	○	豚肉,卵,鶏肉,白 みそ	牛乳,ちりめんじゃ こ	精白米,麦,ワン タンの皮,さとう	油(キャノーラ油), ごま油,白ごま	にんじん,ご ま つな	しょうが,長 ねぎ,グリーン ピース(冷凍),干 しいたけ,にんに く,はくさい,も やし,キャベツ, だいこん	828 kcal 34.7 g
15 火	フィッシュバーガー 野菜のスープ レモンスカッシュゼリー	新宿区標準献立	○	ハサ,卵,ベー コン,豚肉	牛乳,寒天	丸パン,精白米, 小麦粉,パン粉, 生パン粉, じゃがいも,さとう	油(キャノーラ油)	にんじん,ご ま つな	キャベツ,にんに く,セロリ,たま ねぎ,レモン	846 kcal 32.5 g
16 水	ごまごはん すまし汁 魚のオイル焼き さつまいもの甘煮	ごまは栄養のカ プセル。よくかんで 食べてね。	○	豆腐,さけ,白 辛みそ	牛乳	精白米,さつ まいも,さ とう	ごま油,白ご ま油(キャ ノーラ油),マ ヨネーズ	ごま つな,にん じん	えのきたけ,し めじ,もやし	855 kcal 31.3 g
17 木	麦ごはん すまし汁 ししゃもの磯辺揚げ 鶏肉と根菜と大豆のみそ炒め	新宿区標準献立	○	卵,鶏肉,赤み そ,いり大豆,木綿 豆腐	牛乳,ししゃも, あおのり	精白米,麦,小麦 粉,片栗粉,こんに ゃく,さ とう	油(キャノーラ油)	にんじん,さ やいんげん, ごま つな	ごぼう,だい こん	810 kcal 32.4 g
18 金	五目うどん ひじきとツナの和え物 小豆よもぎ団子	新宿区標準献立	○	豚肉,油揚げ, かまぼこ,まぐろ 缶詰,油漬,木綿 豆腐,あずき	牛乳,スキム ミルク	冷凍うどん,精 白米,さとう, 白玉粉,上新粉	油(キャノーラ油), ごま油,米ぬか 油	にんじん,ご ま つな,冷凍も もぎ	干しいたけ, ごぼう,たま ねぎ,長ねぎ, きゅうり,キャ ベツ	855 kcal 33.1 g
21 月	ごはん みそ汁 鶏肉のつくね焼き 春雨の炒め物	各家庭で味の違 うみそ汁ですが、給 食では、「越後の赤 みそ」と「信州の 白みそ」の組み 合わせです	○	油揚げ,豆腐, 赤みそ,白みそ, 鶏肉,卵,大豆, 豚肉	牛乳,生わか め	精白米,麦, パン粉,さ とう,片栗粉, はるさめ	油(キャノーラ油), 白ごま	にんじん,ご ま つな	長ねぎ,たま ねぎ,しょう が,もやし	858 kcal 38.5 g
22 火	たらこスパゲティ コーンサラダ 抹茶プリン	茶摘みの季節に、 抹茶を使った旬の デザートです	○	ベーコン,い か,たらこ,卵	牛乳,生クリー ム,刻み のり	スパゲッティ, さとう,グラ ニュー糖	油(キャノーラ油), バター,ごま 油	にんじん, ほう れんそう	たまねぎ, エリンギ, 水煮,キャ ベツ,もやし, ホールコーン	816 kcal 34.3 g
23 水	かつおめし じゃがいもの土佐煮 8品目のしょうがじょうゆあえ	郷土料理 「 高知県 」	○	かつお,鶏肉, 焼き竹輪, 粉かつお,青大豆, 油揚げ	牛乳,芽ひ じき	精白米,麦, 片栗粉, さとう,こんに ゃく,じゃがい も	白ごま油(キャ ノーラ油)	にんじん, さ やいんげん	しょうが,た けのこ(水煮), もやし,キャ ベツ,ホール コーン	892 kcal 35.8 g
24 木	シーフードカレーピラフ 卵スープ オレンジチーズケーキ	鉄分たっぷり献 立息切れしない体 を作ろう!	○	ベーコン,い か,あさり, むきみ(水煮), 鶏肉,卵	牛乳,粉チ ーズ,生 クリーム, スキム ミルク, サラダチ ーズ	精白米,じゃ がいも, シェ ルマカロニ, パン粉, 生パン粉, さ とう	炒め油(キャ ノーラ油),油 (キャノーラ油), バター	にんじん, ホー ルトマト, ほう れんそう	たまねぎ, エリンギ, 水煮,長 ねぎ,にんに く,しょう が,オレンジ ジュース	875 kcal 33.2 g
25 金	ミルクパン ポークシチュー たららのフライ カラフルサラダ	2年生 合同給食	ジョア	豚肉,たら, 卵	ジョア	ミルクパン, じゃがい も,小麦粉, さ とう,パン粉	油(キャノーラ油), バター	にんじん, ホー ルトマト, トマト ピューレ, ブロッ コリー, 赤 ピーマン	にんにく, しょう が,たま ねぎ, グ リーン ピース(冷 凍),にんに く,しょう が,きゅう り,キャ ベツ, 赤 ピーマン	847 kcal 31.0 g
28 月	ごまラーメン 肉まん 河内晩柑	粒ごま・練りご ま・ごま油と、様 々な形のごま が入ったラ ーメンです	○	豚肉,赤み そ	牛乳	チャン ボン めん, 小麦粉, さ とう	ごま油,油(キャ ノーラ油),白 ごま,練り ごま, ラード	にんじん, ら ご ま つな,チ ン ゲ ン サイ	にんにく, しょう が,干しい たけ,キャ ベツ,もやし, 長ねぎ, たけのこ(水 煮),河内 晩柑	871 kcal 31.6 g
29 火	こぎつねごはん 芋団子汁 レバーのから揚げごまソース	レバーは貧血の 人・運動をする 人に特におす すめ!	○	豚肉,油揚げ, 鶏肉,鶏 肝臓	牛乳	精白米,さ とう,じゃ がいも, 片栗粉	油(キャノーラ油), 白ごま	にん じん	ごぼう, グ リン ピー ス(冷 凍),だ い こ ん,干 しい た け, 長 ね ぎ, し ょ う が	834 kcal 24.7 g
30 水	食パン 手作りチョコクリーム トマトスープ マカロニグラタン	チョコレートと ココアを煮て 作るチョコ クリームです	○	ベーコン, 豚肉, 鶏肉	牛乳,スキ ム ミルク, 生 ク リー ム, 粉 チ ーズ	食パン,精 白米, コー ン ス ター チ, ミ ルク チョコ レート, さ とう, じゃ がい も, マ カ ロ ニ, 小麦粉, パン粉	バター,油(キャ ノーラ油)	にんじん, ホー ルト マト, パ セリ	たま ねぎ, セ ロ リ, にんに く, キャ ベツ, し め じ	884 kcal 33.5 g
31 木	あぶたま丼 雷汁 金時豆の甘煮	豆腐を炒めたとき 雷のような音 がするの が名前の由来 です	○	鶏肉,油揚げ, 卵,豆腐, うすら豆	牛乳	精白米,麦, さ とう, さ といも	油(キャノーラ油), ごま油	にん じん	しょう が,干しい たけ,たま ねぎ,長 ね ぎ, だ い こ ん	899 kcal 34.3 g

※ 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。

平均栄養摂取量 (生徒一人一回あたり栄養所要量の標準) 847 (825) kcal 32.6 (31.3) g

