

令和3年度 5月献立表

新宿区立新宿中学校

日	献立	牛乳	一口メモ	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	エネルギー たんぱく質
6 木	キーマカレー カラフルサラダ カラマンダリン	○	オレンジ風の 温州みかん	牛乳 豚ひき肉 大豆 ひよこまめ ヨーグルト	精白米 米粒麦 炒め油 小麦粉 さとう 油	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン カラマンダリン	793 kcal 27.3 g
7 金	麦ごはん 野菜炒め 煮込みハンバーグ みそ汁(芋、玉葱)	○	ぐつぐつ煮込む ハンバーグ	牛乳 豚ひき肉 調理用牛乳 卵 生わかめ 白みそ 赤色辛みそ	精白米 米粒麦 炒め油 生パン粉 でんぷん さとう じゃがいも	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ しめじ ホールコーン たまねぎ	852 kcal 31.6 g
10 月	山菜おこわ 春野菜の肉じゃが 長ねぎのみそ汁	○	旬の野菜が 盛りだくさん	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 豚かた肉 赤色辛みそ 白みそ 生わかめ	精白米 もち米 さとう 炒め油 しらたき じゃがいも	生ぜんまい わらび たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ さやいんげん えのきたけ だいこん 長ねぎ	784 kcal 30.3 g
11 火	ハヤシライス キャロットソースサラダ 甘夏	○	旬のくだもの 甘夏は冬に収穫 され、春まで熟 成させることで 食べごろの旬を 迎えます。	牛乳 豚かた肉 豚ばら肉	精白米 米粒麦 炒め油 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ セロリー にんじん しめじ しょうが ホールトマト 甘夏 パセリ トマトピューレ 赤パプリカ きゅうり キャベツ コーン	803 kcal 22.9 g
12 水	ひじきごはん しゃけのみそ野菜焼き 豚汁	○		牛乳 干ひじき 鶏肉 さけ 白みそ 赤色辛みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 甘みそ	精白米 米粒麦 炒め油 さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも	にんじん グリンピース しめじ たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	774 kcal 40.7 g
13 木	フィッシュバーガー コーンスープ きゅうりともやしサラダ	○	人気献立 フィッシュ バーガー	牛乳 バサ ベーコン	セサミパン 揚げ油 小麦粉 乾パン粉 生パン粉 炒め油 さとう	キャベツ セロリー たまねぎ にんじん にんにく しょうが コーン クリームコーン きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン もやし	766 kcal 28.7 g
14 金	キムチチャーハン 中華大根サラダ ワカメスープ 桃のゼリー	○	食事中は話さない 	牛乳 豚肩 卵 ちりめんじゃこ 生わかめ 粉寒天	精白米 米粒麦 炒め油 白ごま さとう ごま油	しょうが 長ねぎ にんじん 白菜キムチ こまつな キャベツ だいこん コーン ピーナズ 黄桃缶	762 kcal 28.7 g
17 月	あぶたま丼 野菜のごま味噌あえ みそ汁	○	18日 郷土料理 高知県	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 卵 生わかめ 淡色辛みそ 白みそ 赤色辛みそ	精白米 米粒麦 炒め油 さとう 白ごま すりごま じゃがいも	しょうが にんじん 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ	820 kcal 30.6 g
18 火	かつおめし 野菜のしょうがじょうゆ和え どろめ汁(高知県)	○	どろめとは しらすのことを 言います。	牛乳 かつお 青大豆 芽ひじき 油揚げ しらす干し 豆腐 赤色辛みそ 白みそ 生わかめ	精白米 米粒麦 揚げ油 でんぷん 小麦粉 さとう 白ごま 油	しょうが にんじん もやし キャベツ ホールコーン	772 kcal 35.5 g
19 水	ごま味噌ラーメン 青菜の梅ドレッシング 河内晩柑(かわちばんかん)	○	旬のくだもの 河内晩柑	牛乳 豚かた肉 赤色辛みそ ひじき 焼き竹輪	冷凍ラーメン ごま油 炒め油 白ごま 練りごま さとう	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん キャベツ もやしにら こまつな 長ねぎ チンゲンサイ 梅干し れんこん きゅうり 河内晩柑	755 kcal 33.6 g
20 木	タルティーヌ 白いんげん豆のトマトシチュー 野菜サラダ	○	タルティーヌ はちみつ味と ガーリック味の 2種類楽しめる パンです	牛乳 豚肩 白いんげん	コッペパン バター はちみつ 炒め油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく パセリ しょうが たまねぎ にんじん セロリー カットトマト キャベツ トマトピューレ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	785 kcal 26.5 g
21 金	回鍋肉丼 切干大根のたけのこ和え 卵スープ	○	春キャベツで作る 回鍋肉丼	牛乳 豚肉 米みそ 八丁みそ 昆布 じゃこ 豆腐 乾燥わかめ 卵	精白米 米粒麦 炒め油 さとう でんぷん ごま油 白ごま	にんにく しょうが えのき 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン 赤ピーマン 切干し大根 もやし	798 kcal 30.5 g
24 月	わかめごはん 厚焼き玉子のあんかけ けんちん汁	○	クラスで 協力して 配膳時間を 短縮しよう	牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 芽ひじき 卵 鶏肉 煮干し 油揚げ 押し豆腐	精白米 炒め油 白ごま 油 さとう でんぷん こんにゃく さといも	干しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん 長ねぎ 万能ねぎ ごぼう だいこん	818 kcal 33.3 g
25 火	麦ごはん いかとえびのチリソース 五目スープ	○		牛乳 いか むきえび 鶏肉	精白米 米粒麦 揚げ油 でんぷん 炒め油 さとう ごま油 マロニー	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	810 kcal 32.7 g
26 水	しぐれごはん 鶏肉の七味焼き 切干大根サラダ みそ汁	○	しぐれごはん 旬を迎えた あさりの入った 混ぜご飯	牛乳 油揚げ あさりむきみ 鶏肉 昆布 じゃこ わかめ 豆腐 白みそ 赤色辛みそ	精白米 炒め油 さとう ごま油 じゃがいも	にんじん しょうが にんにく 長ねぎ れんこん キャベツ 切干し大根 たまねぎ	839 kcal 35.8 g
27 木	肉うどん 大根サラダ ミルクゼリー抹茶ソースがけ	○	 しっかり 手を洗おう	牛乳 豚肉 けずり節 油揚げ かまぼこ ちりめんじゃこ 粉寒天 生クリーム	冷凍うどん 炒め油 さとう ごま油 でんぷん	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ だいこん	761 kcal 32.9 g
28 金	胚芽食パン チョコクリーム 魚のプロバンス風 マカロニ入りスープ	○	チョコクリ ームは給食室で 手作りします	牛乳 メルルーサ ベーコン ウィンナー	胚芽食パン さとう コーンスターチ ミルクチョコレート バター オリーブ油 小麦粉 炒め油 じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ ホールトマト ピーマン にんじん セロリー キャベツ	798 kcal 37.4 g
31 月	アスパラのクリームスパゲティ じゃこと豆のサラダ プリンスメロン	○	生パスタ使用! もちもち食感が おいしい	牛乳 ベーコン スキムミルク 粉チーズ じゃこ ひよこまめ	生パスタ 炒め油 バター 油 小麦粉 さとう ごま油 白ごま	パセリ にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが アスパラガス こまつな キャベツ メロン	937 kcal 33.4 g

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

平均	エネルギー	803 kcal
	タンパク	32 g