

令和4年度 5月献立表

新宿区立新宿中学校

	献立	牛乳	一ロメモ	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
2 (月)	麦ごはん 回鍋肉 エノキとわかめの卵スープ	○	5月スタート	牛乳 豚かた肉 豚ばら肉 八丁みそ 赤色辛みそ 生わかめ 卵	精白米 米粒麦 炒め油 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ ピーマン えのきたけ	742 kcal 26.4 g
6 (金)	アスパラのクリームスパゲッテ イタリアンサラダ カラマンダリン	○	旬のくだもの カラマンダリン	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 調理用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 炒め油 小麦粉 さとう	パセリ たまねぎ にんじん しめじ にんにく アスパラガス 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ こまつな みかん	799 kcal 29.1 g
9 (月)	ひじきごはん しゃけのみそ野菜焼き けんちん汁	○		牛乳 鶏もも肉 さけ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 豚ばら肉 煮干し 油揚げ 押し豆腐	精白米 炒め油 さとう ごま油 こんにゃく さといも	にんじん グリンピース えのきたけ しめじ たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	741 kcal 37.7 g
10 (水)	山菜おこわ 肉じゃが みそ汁	○	旬の食材 わらび ぜんまい	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 豚かた肉 煮干し 出し昆布 押し豆腐	精白米 もち米 炒め油 さとう 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 たまねぎ さやいんげん だいこん えのきたけ 長ねぎ	772 kcal 33.9 g
11 (木)	ハヤシライス キャロットソースサラダ	○		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 トマトピューレ パセリ 赤パプリカ きゅうり キャベツ ホールコーン	765 kcal 22.9 g
12 (木)	かつおめし ひじきとシラスの卵焼き 豚汁	○	旬の食材 かつお	牛乳 かつお 鶏ひき肉 芽ひじき しらす 卵 豚かた肉 出し昆布 油揚げ 豆腐 赤色辛みそ 甘みそ	精白米 米粒麦 さとう 白ごま 炒め油 こんにゃく じゃがいも	しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	774 kcal 38.8 g
13 (金)	タルティーヌ チキンラタトイユ コーヒーゼリー	○	タルティーヌとは、 フランス生まれの オープンサンド	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 鶏むね肉 寒天 ｺｰﾋｰ粉	コッペパン70g バター はちみつ オリーブ油 じゃがいも 炒め油 さとう	にんにく パセリ たまねぎ ホールトマト なす スッキニー 赤ピーマン 黄ピーマン	749 kcal 27.0 g
16 (月)	ごはん 大豆ふりかけ いりどり みそ汁	○		牛乳 大豆 粉かつお ちりめんじゃこ 鶏もも肉 鶏むね肉 出し昆布 油揚げ	精白米 炒め油 白ごま さとう こんにゃく じゃがいも	新ごぼう にんじん たけのこ(水煮) 干しいたけ さやいんげん だいこん こまつな	755 kcal 32.9 g
17 (水)	ブルコギ丼 トックスープ みかん牛乳ゼリー	○	世界の料理 韓国料理	牛乳 豚かた肉 豚ばら肉 卵 寒天 調理用牛乳 生クリーム	精白米 米粒麦 炒め油 さとう ごま油 白ごま 炒め油 トック	にんじん たまねぎ だいずもやし しょうが にんにく にら 長ねぎ みかん缶	868 kcal 30.1 g
18 (水)	フィッシュバーガー コーンスープ 甘夏	○	旬のくだもの 甘夏	牛乳 ホキ70g ベーコン	胚芽パン70g 揚げ油 小麦粉 パン粉(乾) 炒め油	キャベツ セロリー たまねぎ にんじん にんにく しょうが ホールコーン クリームコーン なつみかん	757 kcal 36 g
19 (木)	麦ごはん いかとえびのチリソース炒め 中華スープ	○	中華料理	牛乳 いか むきえび たら 豚かた肉	精白米 米粒麦 揚げ油 でんぷん 小麦粉 炒め油 さとう ごま油 はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 干しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	804 kcal 33.5 g
20 (金)	肉うどん さつま揚げ	○	肉のうまみ たっぷりな 肉うどん	牛乳 豚肉 けずり節 煮干し 出し昆布 油揚げ 赤みそ いわし・たらすり身 ちりめんじゃこ	冷凍うどん さとう 揚げ油 でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ こまつな にんじん ごぼう キャベツ	794 kcal 38.5 g
23 (月)	キーマカレー カラフルサラダ 河内晩柑	○	旬のくだもの 河内晩柑	牛乳 豚ひき肉 鶏肝臓 大豆(乾) ひよこまめ(乾) レンズまめ(乾)	精白米 米粒麦 炒め油 じゃがいも 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 河内晩柑 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	741 kcal 28.2 g
24 (水)	麦ごはん チキンチキンごぼう 胡麻和え みそ汁	○	鶏とごぼうの から揚げを 甘辛ダレと 和えます	牛乳 鶏もも肉 鶏肉むね肉(皮なし)	精白米 米粒麦 炒め油 揚げ油 でんぷん 小麦粉 さとう 黒すりごま 黒練りごま じゃがいも	にんじん ごぼう しょうが にんにく こまつな キャベツ たまねぎ 長ねぎ	790 kcal 26.7 g
25 (水)	チリビーンズドック ABCマカロニスープ パセリポテト	○		牛乳 ベーコン 豚ひき肉 鶏肝臓(生) レンズまめ(乾) 大豆(乾) ピザ用チーズ フランクフルト	胚芽パン70g 炒め油 ABCマカロニ じゃがいも バター	たまねぎ にんじん ホールトマト セロリー しょうが にんにく パセリ	731 kcal 32.3 g
26 (木)	しぐれごはん 鶏肉の七味焼き 小松菜のお浸し すまし汁	○	しぐれごはん とは… あさりの生煮えを 混ぜ込んだ ごはんです	牛乳 油揚げ あさりむきみ(冷凍) 鶏もも肉30g 出し昆布 押し豆腐	精白米 炒め油 さとう ごま油	にんじん しょうが にんにく 長ねぎ こまつな キャベツ えのきたけ	745 kcal 33.1 g
27 (金)	みそラーメン ツナサラダのトマトドレッシング和え アセロラゼリー	○	ビタミン豊富な アセロラ	牛乳 豚かた肉 豚ばら肉 淡色辛みそ 赤だしみそ ツナ缶 寒天	冷凍ラーメン 油 炒め油 さとう 白ごま ごま油	にんにく しょうが にんじん キャベツ にら 長ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり 赤パプリカ カットトマト たまねぎ アセロラジュース	757 kcal 32.2 g
30 (月)	あぶたま丼 野菜のごま味噌あえ すまし汁	○	旬の食材 みつば	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 卵 淡色辛みそ 出し昆布	精白米 米粒麦 炒め油 さとう 白練りごま 白ごま すりごま 小町麩	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 えのきたけ みつば	786 kcal 31.5 g
31 (水)	チキンピラフ 魚のプロバンス風 野菜スープ	○		牛乳 ベーコン 鶏もも肉 メルルーサ70g ベーコン フランクフルト	炒め油(ひまわり油) 精白米 米粒麦 オリーブ油 小麦粉 じゃがいも	にんにく 赤ピーマン にんじん たまねぎ グリンピース ホールトマト キャベツ ピーマン セロリー	793 kcal 34 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増えることがあります。