

令和5年5月 給食献立予定表

新宿区立新宿中学校

日	曜日	献立名			食品名						栄養価		
		主食	牛乳	おかず	デザート	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	フィッシュバーガー	○	コーンスープ 河内晩柑	ヌルルーサー ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ,セロリー たまねぎ,にんにく しょうが,ホールコーン クリームコーン,河内晩柑	丸パン 小麦粉 パン粉	油	734	32.2	
2	火	こどもの日&八十八夜献立 中華おこわ	○	五目スープ 抹茶蒸しケーキ	豚かた肉 鶏むね肉 豆腐 卵	牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな	たけのこ,干しいたけ 長ねぎ,しょうが もやし	精白米,もち米 小麦粉 さとう 甘納豆	ごま油 油 バター	793	31.4	
8	月	日本の郷土料理~熊本県編~ ごはん	○	高菜ふりかけ 太平燕(タイピーエン) いきなり団子	花かつお 豚かた肉 あずき	牛乳 ちりめんじゃこ	たかな漬 こまつな にんじん 万能ねぎ	たけのこ,にんにく しょうが,はくさい もやし	精白米,白玉粉 はるさめ 小麦粉,さとう さつまいも	ごま油 白ごま 油	827	27.2	
9	火	エッグトースト	○	ポークビーンズ 海藻サラダ	卵,ベーコン 豚かた肉 大豆 レッドドニー豆	牛乳 海草ミックス 糸寒天	乾燥パセリ にんじん こまつな	たまねぎ,セロリー にんにく,しょうが グリーンピース,もやし	食パン じゃがいも さとう	マヨネーズ(卵不使用) 油 バター ごま油	758	30.9	
10	水	回鍋肉丼	○	中華スープ 甘夏	豚ばら肉 豚かた肉 赤みそ 八丁みそ 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく,しょうが 干しいたけ,たけのこ たまねぎ,キャベツ もやし,甘夏	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	793	27.0	
11	木	ゆかりごはん	○	さばの南蛮焼き ひじきの五目煮 油揚げとわかめのみそ汁	さば,青大豆 さつま揚げ 油揚げ 白みそ,赤みそ	牛乳 芽ひじき 生わかめ	ゆかり にんじん	しょうが,長ねぎ ごぼう,たまねぎ	精白米,米粒麦 三温糖,さとう つきこんにゃく じゃがいも	油	750	33.6	
12	金	アスパラのクリーム スパゲッティ	○	じゃこサラダ アセロラゼリー	鶏もも肉 ひよこ豆	牛乳 調理用牛乳 スライスチーズ ちりめんじゃこ	にんじん アスパラガス パセリ こまつな	たまねぎ,にんにく マッシュルーム キャベツ アセロラジュース	スパゲッティ 小麦粉 さとう	オリーブ油 油 バター ごま油	818	30.8	
15	月	ココアパン	○	ポテトの重ね焼き キャベツとかぶのスープ メロン	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク 調理用牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ホールトマト パセリ かぶ(葉)	にんにく,たまねぎ セロリー,しょうが キャベツ,かぶ メロン	ココアパン じゃがいも さとう	バター 油	763	30.4	
16	火	ヘルシー三色ごはん	○	さわらの七味焼き 吉野汁	高野豆腐,卵 さわら 鶏むね肉 油揚げ,豆腐	牛乳	こまつな にんじん	しょうが,にんにく 長ねぎ	精白米,米粒麦 さとう こんにゃく でんぷん	ごま油 油	801	39.4	
17	水	麦ごはん	○	あさりの佃煮 肉じゃが煮 大根の和風サラダ	あさりむきみ 豚かた肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが,たまねぎ キャベツ,だいこん	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも	油 ごま油	777	31.0	
18	木	麻婆丼	○	もやしと青菜のスープ おかしな目玉焼き	豚ひき肉 赤みそ 押し豆腐 鶏もも肉	牛乳 粉寒天	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく,しょうが 長ねぎ,干しいたけ たまねぎ,もやし 黄桃缶	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	833	32.9	
19	金	シーフードピラフ	○	ごまドレサラダ ポテトのフラワー揚げ	ベーコン いか あさりむきみ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ,グリーンピース マッシュルーム キャベツ,だいこん	精白米 さとう さつまいも はちみつ	バター,油 ごま油 白ねりごま 白すりごま	829	27.0	
22	月	カレーミートドッグ	○	ポトフ パイナップル	豚ひき肉 白いんげん豆 パコ,ウィンナー 豚かた肉	牛乳 ピザ用チーズ	にんじん かぶ(葉)	にんにく,しょうが たまねぎ,キャベツ かぶ,パイナップル	胚芽パン じゃがいも	油	766	35.8	
23	火	麦ごはん	○	鶏肉と大豆の甘辛揚げ 煮浸し かき玉汁	鶏もも肉 大豆 油揚げ 卵	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	しょうが,もやし たまねぎ,えのきたけ	精白米 米粒麦 でんぷん さとう	油	802	32.4	
24	水	世界の料理~中国広東料理編~ 広東麺	○	野菜のピリ辛中華和え マラーカオ	豚かた肉 うすら卵 卵	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	にんにく,しょうが 長ねぎ,きくらげ たけのこ,はくさい もやし,だいこん きゅうり	生中華めん さとう,三温糖 でんぷん 小麦粉 はちみつ	油 ごま油 黒ごま	785	28.0	
25	木	ジャンバラヤ	○	ポテトソテー ビーンズスープ	パコ,ウィンナー いか 豚かた肉 ひよこ豆 レッドドニー豆	牛乳	トマトジュース ホールトマト にんじん パセリ こまつな	にんにく,セロリー たまねぎ,キャベツ	精白米 米粒麦 じゃがいも	バター 油	759	28.1	
26	金	麦ごはん	○	初がつおの揚げ煮 磯香和え 厚揚げのみそ汁	かつお 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 刻みのり 生わかめ	こまつな にんじん	しょうが,もやし だいこん,長ねぎ	精白米 米粒麦 でんぷん さとう	油	768	37.0	
29	月	五目うどん	○	ひじきとツナの和え物 パイナップルケーキ	鶏もも肉 油揚げ ツナ 卵	牛乳 芽ひじき 調理用牛乳	にんじん	たまねぎ,干しいたけ 長ねぎ,きゅうり キャベツ,パイン缶	冷凍細うどん さとう 小麦粉	油 バター	778	27.0	
30	火	麦ごはん	○	きびなごのから揚げ 野菜のからし醤油 豚汁	豚かた肉 油揚げ 豆腐 赤みそ,白みそ	牛乳 きびなご	にんじん こまつな	キャベツ,もやし ごぼう,だいこん 長ねぎ	精白米,米粒麦 でんぷん こんにゃく じゃがいも	油	739	32.9	
31	水	キムタクチャーハン	○	伴三糸(ハンサンスー) わかめスープ	豚かた肉 卵 ロースハム 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	長ねぎ,白菜キムチ たくあん漬,もやし きゅうり,しょうが たまねぎ	精白米 米粒麦 はるさめ さとう	油 ごま油 白ごま	732	28.6	

※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日あたりの平均栄養摂取量

780 31.2

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 33.0