



5月の給食献立予定表



牛込第一中学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	材 料 名			栄養士から 一口コメント	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	三色のせごはん 豚汁 あずきよもぎ団子	○	牛乳 鶏肉 ツナ 大豆 卵 あずき みそ 豆腐 豚肉 昆布	米 砂糖 こんにやく 白玉粉 水あめ じゃがいも	切干大根 しょうが こまつな にんじん 長ねぎ よもぎ ごぼう だいこん	2日 こどもの日	836	36.5	
2 水	中華ちまき 中華スープ さつまいもスティック	○	牛乳 焼豚 豚肉 豆腐 うずら卵	もち米 油 砂糖 ごま油 アーモンド さつまいも	椎茸 筍 にんじん コーン 長ねぎ しょうが さやいんげん こまつな	筍、焼豚、もち米等を 竹の皮に包んで蒸す 「中華ちまき」です。	810	30.2	
7 月	スパゲティナーボリタン オニオンスープ ジャーマンポテト	○	牛乳 ゼラチン 鶏肉 ベーコン ハム 粉チーズ ウィンナー 生クリーム	スパゲティ 油 砂糖 バター じゃがいも	トマト セロリー にんじん たまねぎ エリンギ パプリカ さやいんげん コーン パセリ	8日新宿「野菜の日」 「ゴーヤの日」	869	29.8	
8 火	ごはん ごま塩 かに玉 ゴーヤチャンプル わかめスープ	○	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ハム 豆腐 ベーコン わかめ	米 ごま 油 じゃがいも でんぷん ごま油	干し椎茸 たまねぎ にんじん 筍 長ねぎ もやし パプリカ ゴーヤ しょうが こまつな	ゴーヤにはビタミンC がきゅうりやトマトの5 倍以上含まれています。 また、ゴーヤには独特 の苦みがありますが、 胃を保護したり、食欲 を増進させる働きや 気持ちをシャキッとさ せる働きがあります。 暑くなってバテ気味 の時に適した食材で す。	819	33.1	
9 水	魚のかばやき丼 はりはりサラダ みそ汁	○	牛乳 魚 小魚 豆腐 みそ わかめ	米 油 ごま油 でんぷん 砂糖 ごま 春雨	かぼちゃ たくあん にんじん だいこん きゅうり たまねぎ こまつな 長ねぎ	883	28.7		
10 木	ピピンパ丼 韓国スープ フルーツ牛乳寒天	○	牛乳 卵 豚肉 昆布 大豆 生クリーム 寒天	米 油 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが 切干大根 にんじん 大豆もやし こまつな キャベツ 長ねぎ なら 果物缶	844	28.2		
11 金	ごはん のっぺい汁 リュウズのりたまふりかけ 鶏肉の照り焼き 筑前煮	○	牛乳 卵 のり 鶏肉 高野豆腐 生あげ 削り節	米 ごま 砂糖 じゃがいも でんぷん こんにやく	干し椎茸 ごぼう にんじん たまねぎ だいこん 長ねぎ さやいんげん こまつな	839	35.7		
14 月	かき揚げ丼 なめこ汁 切干大根サラダ	○	牛乳 えび いか 桜えび 卵 豆腐 みそ わかめ	米 小麦粉 さつまいも でんぷん 油 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ にんじん ビーマン なめこ こまつな 切干大根 大豆もやし だいこん きゅうり	15日 沖縄県返還日 1972年 沖縄の施政 権がアメリカ合衆国から 日本国に返還され た日です。	828	27.9	
15 火	タコライス もずくスープ パインゼリー	○	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 豆腐 もずく 卵 寒天	米 油 でんぷん 砂糖	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト ビーマン こまつな パイン果汁	811	30.1		
2020年東京オリンピックの開会式(7月24日)にちなみ、毎月「おもてなし和食デー」として郷土料理等を紹介し ます。今月は15日沖縄料理です。									
16 水	五目やきそば 五目スープ プチウィンナーパン	○	牛乳 豚肉 桜えび いか えび 青のり 鶏肉 わかめ 豆腐 卵 ウィナー	蒸し中華麺 油 ごま 小麦粉 砂糖 バター	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しょうが 長ねぎ チンゲンサイ 筍	そこで、15日は沖縄 の代表的な料理の一 つ「タコライス」を作 ります。	803	33.6	
17 木	カレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま油 はちみつ	にんにく だいこん たまねぎ にんじん トマト りんご 果物缶 こまつな キャベツ もやし	タコライスはメキシコ 風アメリカ料理で、タ コの具材(タコミ ト)を米飯の上のの せ、更にチーズ、レタ スなどをのせたワンプ レート料理です	808	22.8	
18 金	きつね茶飯 みそ汁 魚のさざれ焼き 野菜のゆかり味	○	牛乳 油揚げ 魚 豆腐 みそ わかめ	米 砂糖 マヨネーズ パン粉	にんじん 万能葱 パセリ キャベツ えのきだけ ゆかり たまねぎ 長ねぎ こまつな	806	33.1		
21 月	あんかけチャーハン チンゲン菜と木耳のスープ 大学芋	○	牛乳 卵 豚肉 なると 豆腐	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも ごま	長ねぎ しょうが にんじん 筍 椎茸 にんにく はくさい こまつな きくらげ チンゲンサイ	手作りパン 今年度より強力粉、 塩、砂糖を使用し、 イースト菌を発酵させ た本格的な手作りパ ンを作ります。	837	26.4	
2020年東京パラリンピック開会式(8月25日)にちなみ、毎月「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介し ます。今月は21日中華料理です。									
22 火	しょうゆラーメン ジャンボしゅうまい くだもの	○	牛乳 にぼし 昆布 豚肉 大豆 豆腐 えび	中華めん ごま油 ラード パン粉 でんぷん 砂糖 しゅうまいの皮 ねぎ油	しょうが メンマ 長ねぎ 果物 もやし にんじん キャベツ きくらげ たまねぎ 椎茸	16日 は、ウィンナーを のせて、ケチャップと マスタードをトッピング した一口パンです。	979	31.0	
23 水	ごはん 大豆じゃこ 魚ピリ辛焼 どさん子汁 ひじきとツナあえ	○	牛乳 大豆 小魚 魚 ひじき ツナ 昆布 豆腐 みそ	米 ごま ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも	長ねぎ しょうが きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ だいこん こまつな	834	36.4		
24 木	手作りツナマヨトースト チリコンカン くだもの	○	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 チーズ ツナ	小麦粉 砂糖 バター ごま 油 マヨネーズ じゃがいも オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ビーマン コーン 果物	24日 は主食として、 ツナ、コーン、たまね ぎをのせて、仕上げ にとけるチーズをトッ ピングしたツナマヨ トーストです。	776	24.0	
[食育と本のコラボ]を行います。今月は16日、24日の手作りパンにちなんだ本を紹介し ます。裏面をみてください。									
25 金	ごはん しば漬け たまねぎの焼肉風 野菜のおかか味 呉汁	○	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ みそ 鰹節	米 油 じゃがいも ごま油	しば漬け たまねぎ キャベツ えのきだけ こまつな にんじん 長ねぎ	902	34.0		
28 月	ごはん 昆布ふりかけ いかのかりん揚げ ナムル むらくもスープ	○	牛乳 昆布 鰹節 いか 鶏肉 わかめ 卵	米 ごま 砂糖 油 でんぷん 小麦粉 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな	今週の献立 運動会の練習等で疲 れやすい時期です。 食べやすい献立を心 掛けました。 一例として、30日水 曜日は運動会予行日 です。のどごしのよい 麺、カルシウムの多い 小魚や疲れを取るレ モンを使ったデザート です。	789	34.0	
29 火	オムライス 野菜スープ パンパキンマッシュ	○	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 生クリーム	米 砂糖 油 バター 小麦粉 でんぷん アーモンド じゃがいも	エリンギ にんじん たまねぎ にんにく キャベツ こまつな かぼちゃ	879	32.2		
30 水	ごまだれうどん 小魚のマリネ レモンスカッシュ	○	牛乳 豚肉 昆布 みそ わかさぎ 寒天	うどん ごま油 砂糖 ごま でんぷん 小麦粉	キャベツ もやし にんじん さやいんげん にんにく 椎茸 たまねぎ 長ねぎ きゅうり レモン	776	29.7		
31 木	鶏クッパ 豚肉とキムチ炒め お茶ケーキ	○	牛乳 鶏肉 豚肉 昆布 卵 生クリーム	米 砂糖 でんぷん じゃがいも バター 小麦粉 油	にんじん たまねぎ 干し椎茸 こまつな しょうが キムチ漬け もやし なら 長ねぎ	866	30.1		
◎学校行事や食料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。							今月の平均栄養価	838	30.6
◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。							生徒1人1回当たり 学校給食摂取基準	820	30.0

