



5月給食献立予定表(訂正版)



平成25年

新宿区立牛込第一中学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名						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 水	牛乳 たけのごはん 初鰹のおろし酢 野菜入りかきたま汁 抹茶ミルクゼリー	かつお 油揚げ 卵	牛乳 粉寒天 生クリーム	米 さとう でんぷん	油	にんじん さやえんどう ほうれんそう	たけのこ だいこん たまねぎ えのきたけ レモン果汁	836	32.6
2 木	牛乳 ジャージャーめん わかめスープ スイートポテト	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ スキムミルク 生クリーム	生中華めん さとう でんぷん さつまいも さつまいも はちみつ	油 ごま バター	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ	869	29.5
7 火	牛乳 ごはん 鮭の照り焼き 野菜のみそ炒め さつますまし汁 ミルクココアゼリー	さけ 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 粉寒天 生クリーム	米 でんぷん さとう こんにやく さつまいも	油	にんじん にら	しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	803	31.2
8 水	ジョア クリームライス 鶏肉と野菜のごまソース 野菜スープ	鶏肉 みそ 豚肉	発酵乳 牛乳 チーズ	米 麦 小麦粉 さとう じゃがい も	油 ごま バター	にんじん パセリ こまつな	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	835	29.1
9 木	牛乳 ピースごはん 笹かまの二色揚げ 春野菜の煮物 果物(カラマンダリン)	笹かまぼこ 卵 生揚げ	牛乳 あおのり	米 麦 小麦粉 でんぷん さとう こんにやく	油 ごま	にんじん さやえんどう	グリーンピース 干しいたけ たけのこ(水煮) オレンジ	862	32.8
10 金	牛乳 回鍋肉丼 にらたまスープ 中華サラダ	豚肉 みそ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	米 麦 さとう でんぷん	油	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 キャベツ だいこん もやし	830	25.5
13 月	牛乳 じゃごごはん 鶏肉のさつぱり煮 じゃがいもきんぴら 大根のみそ汁	油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	米 麦 こんにやく くさとう じゃがい も	油 ごま	にんじん さやえんどう こまつな	えのきたけ にんにく しょうが だいこん 長ねぎ	813	33.8
14 火	牛乳 ジャンバラヤ ポイルウイナー キャベツスープ 果物(キウイフルーツ)	ベーコン ウィン ナー いか 貝 柱 むきえび 豚肉	牛乳	米 じゃがいも	油 バター	にんじん トマトジュース ホールトマト パセリ	にんにく セロリー たまねぎ グリーンピース キャベツ キウイフルーツ	750	26.8
15 水	牛乳 ココアパン エビグラタン ミネストローネ おかしな目玉焼き	ベーコン むきえび 豚肉 白いんげん	牛乳 粉チーズ 粉寒天	ココアパン 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも さとう 乳酸菌飲料	油 バター	ほうれんそう にんじん トマト ビュレ ホール トマト パセリ	にんにく セロリー たまねぎ グリーンピース キャベツ 黄桃缶	858	31.0
16 木	牛乳 昆布ごはん 焼きししゃも 肉じゃが 花野菜のおか炒め	鶏肉 油揚げ 豚肉 花かつお	牛乳 刻み昆布 ししゃも	米 麦 さとう じゃがいも	油	にんじん ブロッコリー さやいんげん	たまねぎ カリフラワー	832	34.3
17 金	牛乳 五目うどん ポテトたこ揚げ 青菜の煮びたし 果物(甘夏みかん)	豚肉 かまぼこ 油揚げ 卵 ベーコン たこ	牛乳 あおのり	うどん さとう じゃがいも でんぷん 小麦粉	油	にんじん こまつな チンゲンサイ ほうれんそう	干し椎茸 たまねぎ 長ねぎ しょうが酢漬 もやし 甘夏	819	28.7
20 月	牛乳 和風クッパ 豚肉とキムチ炒め ナムル アップルゼリー	鶏肉 卵 豚肉	牛乳 粉寒天	米 麦 じゃがい も でんぷん さとう 小麦粉	油 ごま	にんじん こまつな にら	たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが 白菜キムチ もやし リンゴジュース	804	27.2
21 火	牛乳 ごはん めかじきのごま醤油焼き きのこと野菜の炒め物 豚汁	めかじき ベーコン 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	米 でんぷん こんにやく さといも	油 ごま	にんじん こまつな	しょうが しめじ えのきたけ はくさい ごぼう だいこん 長ねぎ	790	30.6
22 水	牛乳 カレーライス 福神漬 じゃこと豆のサラダ 果物(河内晩柑)	豚肉 ひよこ豆	牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも 小麦 粉 さとう	油 バター ごま	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし セロリー キャベツ 福神漬 もやし 河内晩柑	902	26.6
23 木	牛乳 アーモンドトースト ポーキングス 大根サラダ	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	食パン はちみつ じゃがいも さとう	油 バター アーモンド	にんじん こまつな トマトピューレ	セロリー たまねぎ グリーンピース キャベツ だいこん	833	31.4
24 金	牛乳 みそラーメン ジャポネぎょうざ グレープゼリー	豚肉 みそ	牛乳 粉寒天	ちゃんぽん麵 ぎょうざの皮 小麦粉	油 ごま	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし ぶどうジュース	867	31.5
27 月	牛乳 あんかけチャーハン もずくとわかめの卵スープ 果物(りんご)	卵 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ もずく	米 麦 さとう でんぷん	油	にんじん チンゲンサイ	長ねぎ しょうが 干しいたけ にんにく はくさい たまねぎ りんご	757	22.6
28 火	牛乳 山菜おこわ 焼き鯖 野菜のからし醤油 じゃがいものみそ汁 フルーツゼリー	鶏肉 油揚げ さば みそ	牛乳 わかめ 粉寒天	米 もち米 じゃがいも さとう	油	にんじん ほうれんそう こまつな	干しいたけ たけのこ ぜんまい わらび キャベツ えのきたけ たまねぎ パイン缶 みかん缶	822	34.2
29 水	牛乳 ホットハムチーズサンド クラムチャウダー アスパラガスのサ ラダ	ロースハム 白いんげん あさりむきみ	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	丸パン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん パセリ グリーンアスパラ ガス	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ ホールコーン	782	31.8
30 木	牛乳 スパゲッティミートソース しょうゆドレッシングサラダ 果物(でこぼん)	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳 粉チーズ	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 バター	にんじん ホールトマト トマトピューレ パセリ こまつ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン オレンジ	806	31.6
31 金	牛乳 梅ごはん 鯖の西京みそ焼き 切り干し大根のかりか煮 吉野汁	さわら みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 さとう こんにやく ぐず粉	白ごま 油	にんじん	ゆかり 梅干し 切干し大根 干しいたけ 長ねぎ	775	32.5
◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。								821	30.1
5月分 一日あたりの平均								820	30.0
生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準									

