



5月の給食献立予定表



牛込第一中学校

実施日	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 月	中華おこわ 中華スープ 華風漬け ヘルシーおから揚げ	○	牛乳 焼豚 豚肉 豆腐 たまご おから 豆乳	もち米 油 砂糖 ごま油 ねぎ油 ごま 小麦粉 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 だいこん きゅうり	1日は、こどもの日 献立 筍、干しえびや焼き 豚を使った中華ちま き風「中華おこわ」で す。	786	30.7	
2 火	三色のせごはん 豚汁 あずきよもぎ団子	○	牛乳 鶏肉 かつお 大豆 たまご あずき みそ 豆腐 豚肉 昆布	米 砂糖 こんにやく 白玉粉 上新粉 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		866	39.0	
8 月	やさそば 青菜とたまごのスープ 大学芋	○	牛乳 豚肉 いか えび 青のり たまご 桜えび 鶏肉	蒸し中華麺 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま さつまいも 水あめ	しょうが たまねぎ にんにく にんじん キャベツ こまつな	運動会に向けて バランスのとれた食 事を心掛けること で、よりよい体力・体 調づくりに繋がります す。	812	30.9	
9 火	ごはん 高菜じゃこ 鱈幽庵焼き じゃが甘辛煮 みそ汁	○	牛乳 魚 小魚 豚肉 豆腐 みそ わかめ	米 油 ごま油 でんぷん じゃがいも 砂糖 ごま	こまつな にんじん たまねぎ 長ねぎ 椎茸 高菜漬け ゆず スナップエンドウ		794	35.3	
10 水	ホットドッグ クラムチャウダー コールスローサラダ	○	牛乳 ソーセージ 鶏肉 あさり 生クリーム	パン マーガリン 砂糖 油 じゃがいも バター 小麦粉	キャベツ にんにく しょうが りんご たまねぎ にんじん きゅうり さやいんげん パプリカ	819	31.1		
11 木	ホイコーロー丼 エノキ茸とわかめのスープ さつまいもチップ	○	牛乳 豚肉 みそ わかめ 豆腐	米 油 砂糖 でんぷん さつまいも アーモンド	にんにく しょうが 椎茸 筍 たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン パプリカ えのきだけ ほうれんそう	・たんぱく質は、血 や筋肉の元となる 大事な栄養素で す。 運動で傷ついた筋 肉の修復に役立ち ます。	816	26.2	
12 金	ツナとコーンのピラフ スパニッシュオムレツ ジュリエンスープ	○	牛乳 ベーコン ウィナー ツナ たまご 豚肉 鶏肉	米 バター じゃがいも 油 砂糖 オリーブ油	エリンギ にんじん たまねぎ キャベツ にんにく コーン さやいんげん セロリ		807	29.2	
15 月	四川マーボー豆腐 野菜と卵のスープ 杏仁豆腐	○	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 わかめ たまご 寒天 生クリーム	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ なら にんじん こまつな 果物缶	・糖質(炭水化物) は、エネルギーの 元となっている栄養 素です。 運動で使われたエ ネルギーの補給を 行います。	831	31.5	
16 火	ごはん 大豆じゃこ 魚香味焼 ひじきあえ じさんご汁 乳酸飲料	○	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	長ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ コーン だいこん こまつな		822	38.2	
17 水	鶏クッパ 豚肉とキムチ炒め くだもの	○	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご	米 でんぷん 油 じゃがいも ごま油	にんじん たまねぎ しめじ こまつな しょうが キムチ漬け もやし なら 長ねぎ くだもの	801	30.0		
18 木	スパゲティーナポリタン コーンクリームスープ ジャーマンポテト	○	牛乳 ゼラチン 鶏肉 ベーコン 生クリーム ウィナー ハム チーズ	スパゲティ 油 砂糖 バター じゃがいも でんぷん オリーブ油	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト コーン パプリカ	・ビタミン・ミネラル は、代謝や汗で失 われていきます。	881	38.4	
19 金	あんかけチャーハン 豆腐のスープ くだもの	○	牛乳 たまご 豚肉 干しえび 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	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 くだもの		789	27.5	
19日は食育の日です。【食育と本のコラボ】を行います。裏面をみてください。									
20 土	カツカレーライス だいこんサラダ アップルゼリー	○	牛乳 豚肉 たまご 寒天	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 パン粉 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 もやし セロリ こまつな パプリカ 果汁	・ビタミンCは、筋肉 や血、骨などを作る 手助けをします。 さらにストレスにも強 い体作りをサポート します。 主にブロッコリー・ト マト・じゃがいも・レ モン・グレープフ ルーツ・イチゴなど の野菜、芋や果物 に含まれています。	892	23.7	
22 月	しょうゆラーメン エビ入りしゅうまい 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 にんにく メンマ 長ねぎ もやし にんじん キャベツ きくらげ たまねぎ 椎茸 果物		879	29.3	
24 水	ごはん しばづけ 魚の立田味 みそ汁 ゴーヤチャンプル	○	牛乳 魚 ハム ベーコン 豆腐 たまご みそ	米 油 でんぷん 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ パプリカ にがり こまつな たまねぎ もやし しばづけ	812	35.0		
2020年東京オリンピックの開会式(7月24日)にちなみ、毎月24日を「おもてなし和食デー」として郷土料理等を紹介し ます。									
25 木	カスタードサンド ポークビーンズ シーザーサラダ	○	牛乳 生クリーム たまご ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ	パン 砂糖 コンスターチ 油 じゃがいも バター	セロリー にんじん たまねぎ トマト にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン	2020年東京パラリンピック開会式(8月25日)にちなみ、毎月25日「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介しま す。	827	30.8	
26 金	ビビンバ 韓国スープ 牛乳寒天	○	牛乳 豚肉 大豆 昆布 たまご 寒天 生クリーム	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 筍 もやし にんじん こまつな 椎茸 キャベツ 長ねぎ なら 果物缶		836	28.2	
29 月	カレーうどん さつまあげと芋天 くだもの	○	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ たら 小魚 えび 豆腐 昆布 たまご みそ	うどん 砂糖 でんぷん 油 小麦粉 さつまいも 長いも ごま	筍 にんじん たまねぎ しめじ だいこん 長ねぎ ごぼう こまつな もやし くだもの	29日カレーうどん	852	35.0	
30 火	ごはん 家常豆腐 中華たまごスープ お茶のケーキ	○	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 たまご 生クリーム	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく しょうが にんじん 筍 キャベツ たまねぎ 長ねぎ パプリカ ピーマン きくらげ チンゲンサイ 椎茸		895	34.2	
31 水	かき揚げ丼 なめこ汁 たくあんソテー	○	牛乳 えび いか 桜えび たまご 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 ピーマン なめこ こまつな たくあん だいこん きゅうり	840	27.0		
◎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	833	31.6
◎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

