

# 5月学校給食献立予定表

令和6年

新宿区立牛込第一中学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価		
日	曜 牛乳		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	水	○	コーンピラフ ★八十八夜献立★ マンハッタン風クラムチャウダー カリカリ油揚げのサラダ 抹茶ミルクゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 あさり 油揚げ 生クリーム 寒天	米 麦 油 バター じゃがいも はちみつ さとう	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース にんにく セロリー トマト キヤベツ 小松菜 きゅうり	796	26.9
2	木	○	中華おこわ ★端午の節句(5日)献立★ 具だくさん五目スープ よもぎ団子	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 あずき きなこ かまぼこ	ごま油 米 油 白玉粉 上新粉 さとう もち米	人参 たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく もやし 長ねぎ 小松菜 よもぎ	826	33.9
7	火	○	スパゲッティナポリタン パンプキンハニーサラダ 卵入りチーズスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆 粉チーズ 卵	スパゲッティ 油 さとう はちみつ パン粉 バター	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト キヤベツ かぼちゃ 小松菜	757	30.1
8	水	○	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 さばの文化干し 野菜のからし和え みそけんちん汁	牛乳 のり さば 鶏肉 生揚げ みそ あさり	米 麦 さとう 油 ごま油 じゃがいも	人参 もやし 小松菜 大根 長ねぎ	816	40.0
9	木	○	エビとイカの豆乳クリームライス フレンチサラダ セミノール	牛乳 鶏肉 いか 豆乳 えび	米 麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく パプリカ パセリ キヤベツ きゅうり セミノール	738	27.1
10	金	○	親子丼 若竹汁 のりじゃが	牛乳 鶏肉 なた 卵 豆腐 わかめ 青のり	米 麦 さとう じゃがいも	玉ねぎ 長ねぎ グリーンピース 人参 たけのこ	764	32.6
13	月	○	チキンライス ポテト春巻き レンズ豆のスープ	牛乳 鶏肉 ロースハム 豚肉 レンズ豆	米 麦 バター 油 さとう じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) 春巻きの皮 小麦粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマトジュース グリーンピース レモン にんにく キヤベツ パセリ	776	27.0
14	火	○	深川めし 鮭の照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 豚汁	あさり 油揚げ さけ わかめ 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 油 さとう でんぷん はるさめ ごま油 こんにゃく	しょうが ごぼう 人参 さやいんげん キヤベツ きゅうり だいこん 長ねぎ 小松菜	780	39.6
15	水	○	山菜うどん ひじきとツナの和え物 白玉フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 油揚げ 芽ひじき ツナ 豆腐	冷凍うどん 油 さとう 白玉粉	人参 玉ねぎ 干しいたけ 山菜ミックス長ねぎ キヤベツ パイン 黄桃 みかん 小松菜	731	27.8
16	木	○	麦ご飯 ごま香る手作りのふりかけ 回鍋肉(ホイコーロー) 野菜とちくわの香味サラダ	牛乳 のり 豚肉 みそ わかめ ちくわ	米 麦 ごま油 さとう 油 でんぷん	にんにく しょうが 干しいたけ 玉ねぎ 人参 キヤベツ 赤ピーマン もやし きゅうり	760	26.7
17	金	○	ぶどうパン ポテトの重ね焼き キヤベツとかぶのスープ メロン	牛乳 スキムミルク 豚肉 チーズ ベーコン	ぶどうパン じゃがいも バター 油 さとう	にんにく 人参 玉ねぎ トマト パセリ セロリー しょうが キヤベツ かぶ メロン	748	30.3
20	月	○	鮭とアスパラのクリームスパゲティ 海藻サラダ フルーツゼリー	牛乳 さけ 粉チーズ 芽ひじき わかめ 寒天	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう ごま油 サイダー バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく アスパラ もやし キヤベツ きゅうり パイン 黄桃 みかん	755	30.0
21	火	○	もちきびご飯 大豆入りミートコロッケ キヤベツのツナのソテー みそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ みそ わかめ	米 きび 油 さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ にんにく キヤベツ コーン 小松菜 大根 えのきだけ 長ねぎ	871	28.5
22	水	○	麻婆豆腐丼 パンサンサー 沖縄産パイナップル	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 ロースハム	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 春雨 ごま	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ なら もやし きゅうり パイン	770	29.7
23	木	○	フレンチトースト ポークビーンズ シーザーサラダ	牛乳 卵 豚肉 大豆 ベーコン 粉チーズ	食パン バター さとう 油 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	にんにく セロリー 人参 玉ねぎ マッシュルーム キヤベツ きゅうり	752	33.8
24	金	○	きのこのしょうゆバターピラフ タンドリーフィッシュ コーンサラダ ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 めかじき ヨーグルト ひよこ豆	米 麦 バター 油 さとう	人参 玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ グリーンピース にんにく しょうが 小松菜 もやし コーン キヤベツ	744	33.5
27	月	○	広東麺 野菜のピリ辛中華和え ★世界の料理★ 中国・広東省 パイナップルケーキ	牛乳 豚肉 うずら卵 卵	冷凍ラーメン 油 でんぷん 小麦粉 バター さとう ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 きくらげ たけのこ はくさい もやし チンゲン菜 きゅうり 大根 パイン	808	31.0
28	火	○	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ししゃもの利休焼き かぶのしょうがじょうゆがけ	牛乳 鶏肉 あさり ししゃも	米 油 じゃがいも さとう でんぷん ごま	人参 玉ねぎ さやいんげん きゅうり かぶ しょうが	771	34.5
29	水	○	コーンマヨネーズドック ポトフ ツナサラダ ★運動会予行★	牛乳 粉チーズ ベーコン 豚肉 ツナ フランクフルト レンズ豆	コッペパン 油 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも ごま油	コーン 玉ねぎ パセリ 人参 にんにく キヤベツ 赤パプリカ 小松菜	785	30.9
30	木	○	ご飯 初がつおの揚げ煮 野菜のわさびしょうゆ みだくさん汁	牛乳 かつお 鶏肉 豆腐 みそ	米 油 でんぷん 小麦粉 さとう じゃがいも	しょうが キヤベツ もやし 小松菜 人参 大根 ごぼう 長ねぎ	765	37.7
31	金	○	カレーライス じゃこと豆のサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 レンズ豆 ちりめんじゃこ 大豆	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー 人参 トマト 小松菜 キヤベツ もやし みかん	878	29.1
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。						5月分 一日あたりの平均	781	31.5
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。						1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0