

5月の給食献立予定表

平成 26 年

新宿区立牛込第一中学校

実施日	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 木	牛乳 ごはん 鮭のチャンチャン焼き かきたま汁 抹茶ミルクゼリー	さけ みそ 鶏肉 卵	牛乳 寒天 生クリーム	米	バター	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ 長ねぎ えのきたけ	789	31.6
2 金	牛乳 ジャージャー麺 わかめスープ 大学芋	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	中華めん さつまいも 水あめ	油 ごま	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ 長ねぎ	879	28.9
7 水	ジョア(ブルーベリー) バターライスのクリームソースがけ 鶏肉と温野菜のサラダ 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	発酵乳 牛乳 生クリーム チーズ	米 小麦粉 じゃがいも	バター ごま 油	パセリ にんじん こまつな	しめじ しょうが キャベツ レモン たまねぎ にんにく セロリ	844	25.6
8 木	牛乳 ごはん メカジキの柚香焼き きのこ野菜の炒め煮 豚汁	めかじき 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	米 こんにゃく さといも	油	にんじん こまつな	ゆず しめじ えのきたけ はくさい ごぼう だいこん 長ねぎ	815	31.8
9 金	牛乳 みそラーメン ジャンボぎょうざ 果物(なつみ)	豚肉 みそ	牛乳	チャンポンめん ぎょうざの皮 小麦粉	油 ごま	にんじん にら	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし なつみ	851	32.5
12 月	牛乳 中華丼 もずくと卵のスープ 杏仁豆腐みかんソース	豚肉 いか うずら卵 鶏肉 卵	牛乳 もずく 寒天 生クリーム	米	油	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい みかん缶 オレンジジュース	876	32.2
13 火	牛乳 じゃこ五目ごはん かつおの香味揚げ じゃがいものピリ辛煮 青菜と大根のみそ汁	油揚げ かつお 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	米 こんにゃく 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	にんじん きやえんどう こまつな	えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく だいこん	828	38.4
14 水	牛乳 ジャンバラヤ ポイルウィンナー キャベツのスープ 果物(でこぼん)	ベーコン 鶏肉 いか えび ウィンナー 豚肉	牛乳	米 じゃがいも	バター 油	トマト にんじん パセリ	にんにく セロリ たまねぎ グリーンピース しょうが キャベツ でこぼん	792	28.2
15 木	牛乳 ごはん 焼きししゃも 花野菜のおかか炒め 肉じゃが	かつお節 豚肉	牛乳 ししゃも	米 じゃがいも	油	ブロッコリー にんじん さやいんげん	カリフラワー たまねぎ	786	31.5
16 金	牛乳 アーモンドトースト ポークビーンズ 大根サラダ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	食パン はちみつ じゃがいも	油 バター アーモンド	にんじん トマト こまつな	セロリ たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ だいこん	843	31.2
19 月	牛乳 五目うどん ポテたご揚げ 野菜の煮びたし	豚肉 かまぼこ 油揚げ ベーコン 卵 かつお節	たこ 牛乳 あおのり	うどん じゃがいも 小麦粉	油 ごま	にんじん こまつな チンゲンサイ ほうれんそう	しいたけ たまねぎ 長ねぎ しょうが もやし	808	28.8
20 火	牛乳 鶏クッパ 豚肉とキムチ炒め ナムル	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	米	油 ごま	にんじん こまつな にら ほうれんそう	たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが 白菜キムチ もやし	779	30.1
21 水	牛乳 カレーライス 福神漬 じゃこと青大豆のサラダ	豚肉 青大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	米 はちみつ じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま	にんじん トマト こまつな にんにく	しょうが たまねぎ セロリ 福神漬 キャベツ もやし	898	26.8
22 木	牛乳 ごはん のりのつくだ煮 さわらの西京焼き 切り干し大根のかりかり煮 吉野汁	さわら みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	米 こんにゃく	油 ごま	にんじん	切干し大根 しいたけ 長ねぎ	796	29.6
23 金	牛乳 ミルクパン ひじき入りクロquette ポイル野菜 コーンミルクスープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 ひじき 生クリーム	ミルクパン 小麦粉 ポテトフレーク じゃがいも パン粉	油	にんじん パセリ	キャベツ もやし たまねぎ にんにく セロリ とうもろこし	885	29.6
26 月	牛乳 シーフードスパゲッティ イタリア風サラダ パンナコッタピーチソース	ベーコン えび いか あさり	牛乳 チーズ 寒天 生クリーム	スパゲッティ	油 バター	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ レモン キャベツ もやし とうもろこし 黄桃缶	830	32.6
27 火	牛乳 ごはん 焼きさば 野菜のごま和え じゃがいもとたまねぎのみそ汁	さば みそ かつお節	牛乳 わかめ	米 じゃがいも	油 ごま	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ えのきたけ たまねぎ	794	33.5
28 水	牛乳 回鍋肉丼 にらたまスープ 中華サラダ	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	米	油	にんじん ピーマン にら こまつな	にんにく しょうが しいたけ たけのこ キャベツ 長ねぎ たまねぎ だいこん もやし	838	26.3
29 木	牛乳 セサミパン エビグラタン ミネストローネ アップルゼリー	ベーコン えび 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ 寒天	セサミパン 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも	油 バター	ほうれんそう にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム セロリ にんにく キャベツ りんごジュース	880	33.1
30 金	牛乳 豆ごはん ちくわの二色揚げ 鶏と野菜の煮物 わかめときゅうりの酢の物	青えんどう豆 焼きちくわ 卵 鶏肉 生揚げ 油揚げ	牛乳 あおのり わかめ	米 小麦粉 こんにゃく	油 ごま	にんじん	しいたけ ごぼう たけのこ きゅうり	897	33.2
5月分 一日あたりの平均								835	30.8
生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準								820	30.0

◎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。

◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。

