



# 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
7 火	オムライス 野菜スープ ジャーマンポテト	○	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 生クリーム ウインナー 豚肉	米 油 バター じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ エリンギ ミックスベジタブル	ゴールデンウィーク中は①三食決まった時間に食べていましたか？ ②食事内容はバランスよく食べましたか？	853	30.6
8 水	シシジュシー ゴーヤチャンプル あおさ汁 パインゼリー	○	牛乳 豚肉 昆布 豆腐 ベーコン あおさ 鰹節 たまご 寒天 みそ	米 ごま 油 じゃがいも ごま油 砂糖 麩	たまねぎ にんじん 長ねぎ もやし 赤ピーマン パイン果汁 ゴーヤ さやいんげん こまつな	だるい、やる気がない等不調を感じている人は、 ①朝早く起きて生活リズムを整えましょう。 ②野菜・豆類・魚・芋類・乳製品等を積極的に食べましょう。	794	27.3
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します。5月8日はゴーヤの日です。沖縄県はゴーヤの生産量日本一です。代表的なゴーヤチャンプルを作ります						だるい、やる気がない等不調を感じている人は、 ①朝早く起きて生活リズムを整えましょう。 ②野菜・豆類・魚・芋類・乳製品等を積極的に食べましょう。		
9 木	ごはん ゆかり コロッケ みそ汁 野菜の昆布味	○	牛乳 豚肉 大豆 たまご 昆布 みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えのきだけ こまつな ゆかり	①朝早く起きて生活リズムを整えましょう。 ②野菜・豆類・魚・芋類・乳製品等を積極的に食べましょう。	805	25.6
10 金	手作りぶどうパン クラムチャウダー アーモンドサラダ	○	牛乳 スキムミルク いか 鶏肉 えび たまご あさり 生クリーム	小麦粉 砂糖 バター 油 アーモンド じゃがいも	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ コーン パセリ 干しぶどう こまつな		855	30.0
13 月	親子丼 豆腐の八杯汁 ぶどう豆	○	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ 大豆 昆布 たまご 生揚げ	米 油 砂糖	しょうが ごぼう にんじん 長ねぎ えのきだけ たまねぎ こまつな 紅しょうが だいこん	<b>15日 沖縄県返還日</b> 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。	847	37.2
14 火	シーフードスパゲティ ポテトのチーズ焼き キャベツスープ	○	牛乳 ベーコン ハム いか チーズ 生クリーム 豚肉 あさり えび ウインナー	スパゲッティ 油 バター オリーブ油 砂糖 じゃがいも	にんじん にんにく たまねぎ しょうが トマト マッシュルーム セロリー キャベツ 乾燥パジル		840	37.8
15 水	タコライス もずくと卵のスープ パインヨーグルト	○	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 豆腐 もずく たまご ヨーグルト 鶏肉	米 油 でんぶん 砂糖 じゃがいも ごま コンスターチ ごま油	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン こまつな パイン缶 パインジュース	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。	849	31.9
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します。今日は15日沖縄料理です。						タコライスはメキシコ風アメリカ料理で、タコの具材(タコミート)を米飯の上にのせ、更にチーズ、レタスなどをのせたワンプレート料理です。		
16 木	ごはん リューズふりかけ 魚パン粉焼(ソース添) 五目きんぴら どさん子汁	○	牛乳 魚 たまご 豆腐 さつまあげ みそ 豆乳 わかめ ひじき 鰹節 昆布	米 ごま 油 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ きゅうり にんじん れんこん さやいんげん ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな		808	33.5
17 金	カレーライス 鉄骨サラダ アップルゼリー	○	牛乳 豚肉 ひじき 寒天	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 セロリー たまねぎ しょうが にんじん こまつな りんご 果汁 トマト キャベツ もやし 赤ピーマン		833	23.7
20 月	きのごはん 魚の立田揚げ ゆず大根 みそ汁	○	牛乳 鶏肉 油あげ 魚 豆腐 わかめ みそ	米 油 でんぶん ごま じゃがいも ごま油	にんじん しめじ まいたけ しょうが さやいんげん ごぼう ゆず えのき だいこん きゅうり 長ねぎ こまつな	<b>減塩について</b> 今年度より塩分摂取量は中学生1食あたり2.5g未満となりました。(昨年3g以下)そのため	783	40.1
21 火	ごはん かに玉 野菜ソテー 青菜と豆腐のスープ	○	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご 豚肉 豆腐	米 油 じゃがいも でんぶん 砂糖 ごま油	干し椎茸 たまねぎ にんじん にんにく 筍 長ねぎ パプリカ ピーマン きくらげ しょうが こまつな キャベツ		766	32.1
22 水	ジャージャー麺 わかめスープ くだもの	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	中華麺 油 ごま油 砂糖 でんぶん ごま じゃがいも	にんじん にんにく たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ もやし しょうが きゅうり こまつな くだもの	①麺類の場合、汁麺から、つけ麺に変更。 ②パンは、塩分を減らした手作りパンを提供 ③汁物は、水分量を減らして、具だくさんにします。 給食だけでは限界があります。 <b>ご家庭でも塩分を減らす工夫をお願いいたします。</b>	870	25.9
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します。今日は22日 韓国の国民食と言われているジャージャー麺とわかめスープです。								
23 木	ごはん 切干大根ハリハリ 魚のみそ煮 さつま汁 じゃがいものカレー味	○	牛乳 魚 みそ ベーコン 豚肉 油あげ	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも バター ごま こんにやく さつまいも	切干大根 しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな		800	32.3
24 金	四川豆腐丼 卵と野菜のスープ マラーカオ	○	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉 たまご 生クリーム	米 油 砂糖 ごま でんぶん じゃがいも 小麦粉 バター ごま油	たまねぎ 干し椎茸 しょうが きくらげ チンゲンサイ こまつな にんじん 筍 にんにく		878	34.0
27 月	ごはん 大豆じゃこ ワカサギの南蛮漬け 筑前煮 みそ汁	○	牛乳 大豆 小魚 豆腐 わかさぎ 鶏肉 みそ 高野豆腐 わかめ	米 油 小麦粉 ごま油 でんぶん 砂糖 ごま じゃがいも	長ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン 干し椎茸 ごぼう さやいんげん こまつな ねぎ	<b>今週の献立</b> 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。	863	37.9
28 火	ピビンパ井 韓国スープ さつまいもチップス	○	牛乳 たまご 豚肉 昆布 大豆	米 油 ごま油 ごま 砂糖 でんぶん さつまいも アーモンド	にんにく しょうが 切干大根 たまねぎ にんじん 大豆もやし こまつな 筍 キャベツ 長ねぎ 干し椎茸		871	28.5
29 水	つけ麺 野菜炒め 煮卵 ミネ乳酸飲料	○	牛乳 豚肉 えび いか たまご 乳酸飲料	中華麺 油 ごま油 砂糖 ねりごま	にんにく しょうが きくらげ いら にんじん キャベツ もやし こまつな 長ねぎ 万能ねぎ	例えば29日水曜日は運動会予行日です。	802	28.4
30 木	手作りピザトースト コーンと芋のスープ 大根サラダ	○	牛乳 ベーコン ハム チーズ 鶏肉 生クリーム	小麦粉 砂糖 油 じゃがいも でんぶん ごま	たまねぎ エリンギ ピーマン にんじん コーン こまつな パセリ だいこん パプリカ にんにく	・のどごしのよい麺、 ・たんぱく質の多い卵 ・疲れを取る野菜を多めに組み入れています。	800	29.1
30日(木)「食育と本のコラボ」を行います。裏面をみてください。								
31 金	奄美の鶏飯 肉じゃが フルーツみつめ	○	牛乳 昆布 鶏肉 たまご 豚肉 寒天 えんどう豆	米 油 じゃがいも ごま でんぶん 砂糖	しょうが だいこん 長ねぎ にんじん こまつな 干し椎茸 切干大根 いんげん たくあん たまねぎ 万能ねぎ くだもの缶	今月の平均栄養価	828	31.3
◎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。						生徒1人1回当たり 学校給食摂取基準	830	30.0

