

献立表

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 6つの基礎食品群とその働き | | | | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
|----|----|----|---|-----------------------------------|-------------------|----------------------------|---|--|-----------------------|---------------|------------|
| | | | | おもに体の組織を作る | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | | | |
| | | | | [1群] 魚介・肉・豆・豆製品 | [2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | [3群] 緑黄色野菜 | [4群] その他の野菜・果物 | [5群] 穀類・いも類・砂糖 | [6群] 油脂類 | | |
| 2 | 月 | ○ | 中華おこわ バンバンジー 棒々鶏 春雨スープ | 豚肉 鶏肉 八丁みそ | 牛乳 干しえび | 人参 チンゲン菜 | 筍 グリンピース 長ねぎ 生姜 きゅうり にんにく 白菜 干し椎茸 | 精白米 もち米 春雨 砂糖 | ひまわり油 ごま油 練りごま | 837 | 33.8 |
| 6 | 金 | ○ | 揚げパン (きなこ ココア) ポトフ フルーツヨーグルト | 豚肉 ベーコン フランクフルト ひよこ豆 きな粉 | 牛乳 ヨーグルト | 人参 | にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ パイン缶 みかん缶 りんご缶 | コッペンパン ショートニングパン じゃが芋 砂糖 グラニュー糖 | ひまわり油 | 857 | 30.2 |
| 7 | 土 | ○ | ハヤシライス パプリカサラダ カワチハンカン 河内晩柑 | 豚肉 | 牛乳 | 人参 トマトピューレ 赤パプリカ | にんにく セロリー 玉ねぎ きゅうり 黄パプリカ キャベツ マッシュルーム りんご 河内晩柑 | 精白米 米粒麦 小麦粉 砂糖 | ひまわり油 バター | 827 | 23.9 |
| 9 | 月 | ○ | 麦ごはん 肉豆腐 ふりかけ菜 南瓜と油揚げのみそ汁 | 豚肉 粉かつお 豆腐 みそ 油揚げ | 牛乳 ちりめんじゃこ | 人参 さやいんげん 南瓜 小松菜 | 玉ねぎ 大根 長ねぎ | 精白米 こんにゃく 砂糖 | ひまわり油 ごま油 ごま | 813 | 33.9 |
| 10 | 火 | ○ | ソース焼きそば かき卵スープ 揚げじゃが芋のみそからめ | 豚肉 鶏肉 えび 卵 みそ 豆腐 | 牛乳 青海苔 | 人参 小松菜 | 玉ねぎ キャベツ もやし 生姜 長ねぎ 干し椎茸 木耳(キクラゲ) | 蒸し中華麺 じゃが芋 砂糖 片栗粉 | ひまわり油 | 792 | 32.6 |
| 11 | 水 | ○ | ごはん 鮭の梅マヨネーズ焼き ぜんまいの炒り煮 田舎汁 | 鮭 油揚げ みそ | 牛乳 | 人参 小松菜 | 大根 ごぼう ぜんまい 長ねぎ 梅びしお | 精白米 砂糖 こんにゃく 里芋 | ひまわり油 ごま油 マヨネーズ | 789 | 33.2 |
| 12 | 木 | ○ | ★セサミトースト ホワイトシチュー フレンチサラダ | 鶏肉 | 牛乳 スキムミルク | 人参 | 玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン マッシュルーム | 胚芽食パン 小麦粉 じゃが芋 砂糖 はちみつ | ひまわり油 バター 練りごま | 842 | 29.7 |
| 13 | 金 | ○ | ★チャーハン ワンタンスープ 華風野菜 | 豚肉 鶏肉 焼き豚 えび 卵 みそ | 牛乳 | 人参 チンゲン菜 小松菜 | 生姜 長ねぎ グリンピース にんにく 白菜 もやし キャベツ 大根 干し椎茸 | 精白米 米粒麦 ワンタンの皮 砂糖 | ひまわり油 ごま油 | 770 | 33.1 |
| 16 | 月 | ○ | ★わかめうどん ひじきとツナの和えもの 小豆よもぎ団子 | 鶏肉 ツナ けずり節 なたと 油揚げ 豆腐 小豆 | 牛乳 わかめ ひじき | 人参 よもぎ | 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ 干し椎茸 | うどん 白玉粉 上新粉 砂糖 | ひまわり油 | 777 | 30.6 |
| 17 | 火 | ○ | ドライカレー グリーンサラダ ABCスープ | 豚肉 ベーコン 大豆 | 牛乳 | 人参 ビーマン トマト水煮 さやいんげん | 玉ねぎ 生姜 にんにく セロリー きゅうり キャベツ りんご | 精白米 米粒麦 マカロニ 砂糖 | ひまわり油 | 881 | 28.8 |
| 18 | 水 | ○ | ★麦ごはん 回鍋肉 スイミタン 米粟湯 | 豚肉 卵 みそ 八丁みそ | 牛乳 | 人参 ビーマン 赤パプリカ 万能ねぎ | にんにく 生姜 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン キャベツ 干し椎茸 | 精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖 | ひまわり油 ごま油 | 863 | 27.7 |
| 19 | 木 | ○ | ★フィッシュバーガー パイザンヌスープ レモンスカッシュゼリー | ベーコン めかじき 卵 | 牛乳 粉寒天 | 人参 トマト水煮 | キャベツ セロリー 玉ねぎ にんにく レモン | 丸パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 | ひまわり油 | 823 | 32.1 |
| 20 | 金 | ○ | ごはん 海苔の佃煮 生揚げと野菜の煮物 じゃが芋とえのき茸のみそ汁 | 豚肉 竹輪 生揚げ 油揚げ みそ | 牛乳 海苔 | 人参 | 筍 大根 グリンピース 長ねぎ えのきたけ 干し椎茸 | 精白米 片栗粉 こんにゃく じゃが芋 砂糖 | ひまわり油 | 763 | 28.7 |
| 23 | 月 | ○ | ごはん 麻婆豆腐 キクラゲ 木耳とチンゲン菜のスープ 美生柑 | 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | 人参 いら チンゲン菜 | 生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ もやし 木耳(キクラゲ) 干し椎茸 美生柑 | 精白米 片栗粉 砂糖 | ひまわり油 ごま油 | 837 | 31.3 |
| 24 | 火 | ○ | ひじきごはん にぎすの香り漬け キャベツの昆布漬け さつま汁 | 鶏肉 にぎす 油揚げ みそ | 牛乳 ひじき 塩昆布 | 人参 さやいんげん | 長ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 干し椎茸 | 精白米 米粒麦 小麦粉 片栗粉 こんにゃく さつま芋 砂糖 | ひまわり油 ごま油 | 800 | 27.0 |
| 25 | 水 | ○ | あさりのトマトスパゲティ コーンポテト オレンジゼリー | ベーコン あさり | 牛乳 粉チーズ 粉寒天 | 人参 トマト水煮 トマトピューレ | にんにく セロリー 玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム オレンジジュース | スパゲティ じゃが芋 砂糖 | ひまわり油 バター | 825 | 31.1 |
| 26 | 木 | ○ | 親子丼 ピリ辛きゅうり 大根とわかめのみそ汁 | 鶏肉 卵 油揚げ みそ | 牛乳 海苔 わかめ | 人参 | 生姜 玉ねぎ 長ねぎ にんにく きゅうり 大根 えのき茸 | 精白米 米粒麦 砂糖 | ひまわり油 ごま油 | 853 | 33.2 |
| 27 | 金 | ○ | 焼きカレーパン マカロニサラダ ベーコンとキャベツのスープ | 豚肉 ベーコン | 牛乳 チーズ | 人参 小松菜 トマト水煮 | 玉ねぎ きゅうり キャベツ にんにく | ショートニングパン マカロニ 小麦粉 砂糖 | ひまわり油 マヨネーズ | 825 | 27.5 |
| 30 | 月 | ○ | チキンライス トマトときゅうりのサラダ ひよこ豆のクラムチャウダー | 鶏肉 ベーコン あさり ひよこ豆 | 牛乳 生クリーム | 人参 トマト | 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんにく マッシュルーム | 精白米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 | ひまわり油 オリーブ油 バター | 816 | 28.4 |
| 31 | 火 | ○ | ごはん 初鯉の揚げ煮 江戸菜の土佐和え わかめのみそ汁 | かつお かつお節 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ | 人参 江戸菜 | 生姜 もやし 長ねぎ | 精白米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 | ひまわり油 | 811 | 35.9 |

◎ 食材料納入・学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。

★ 新宿区中学校共通献立 実施日

12日(木) 13日(金) 16日(月) 18日(水) 19日(木)



5月分 1日あたりの平均

820 30.6

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

820 25.4~
40.0