

5月 給食献立予定表



新宿区立牛込第三中学校

日	曜日	献立名			食品名						栄養価	
		主食	牛乳	おかず デザート	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		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7	火	豆腐と野菜のあんかけごはん	○	もやし中華あえ 白玉フルーツポンチ	豚もも肉 豆腐 うずら卵 焼き竹輪	牛乳 くきわかめ スキムミルク	にんじん チンゲンサイ	しょうが, 干し椎茸 長ねぎ, たけのこ, もやし はくさい, きゅうり 切干大根, にんにく パプリカ, 黄桃缶, みかん缶	精白米, 精麦 さとう でんぷん 白玉粉	油 ごま油 白ごま	843	29.3
8	水	野菜いっぱい焼きそば	○	ホウレン草ときのこのキッシュ 青のりピーンズ	豚かた肉 ベーコン 卵 大豆	牛乳, あおのり 調理用牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	にんじん ホウレン草	たまねぎ, キャベツ もやし, しめじ	蒸し中華めん でんぷん じゃがいも	油	874	34.8
9	木	ハチミツレモントースト	○	クラムチャウダー ツナサラダ	白いんげん豆 あさり ツナ	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ	レモン, たまねぎ にんにく, しょうが キャベツ, きゅうり	胚芽食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉, さとう	油 マーガリン バター	840	32.6
10	金	ゆかりごはん	○	ホキの七味焼き ひじきの五目煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ホキ, 青大豆 さつま揚げ 油揚げ 白みそ, 赤みそ	牛乳 芽ひじき 生わかめ	ゆかり にんじん	しょうが, にんにく 長ねぎ, ごぼう たまねぎ	精白米, 精麦 さとう つきこんにやく じゃがいも	白ごま ごま油 油	746	33.4
13	月	コーンマヨネーズドッグ	○	鶏肉と豆のスープ フレンチサラダ	鶏もも肉 金時豆 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト さいやんげん	ホールン, たまねぎ にんにく, しょうが マッシュルーム キャベツ, きゅうり	コッパン じゃがいも さとう	油 マヨネーズ	884	31.9
14	火	麦ごはん	○	ふりかけ 豆あじの南蛮漬け 煮浸し 豚汁	花かつお, 豆腐 豆あじ, 油揚げ 豚かた肉 赤みそ, 白みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	長ねぎ, もやし ごぼう, だいこん	精白米, 精麦 さとう, 小麦粉 でんぷん こんにやく	油 ごま油 白ごま	855	37.4
15	水	回鍋肉丼	○	卵と野菜の中華スープ メロン	豚ばら肉 豚かた肉 鶏もも肉, 卵 ハチみそ, 赤みそ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにく, しょうが 干し椎茸, たけのこ たまねぎ, キャベツ きくらげ, メロン	精白米, 精麦 さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油 白ごま	864	29.3
16	木	アスパラのクリームスパゲッティ	○	じゃこと豆のサラダ コーヒゼリー	さけ ひよこ豆	牛乳, 調理用牛乳 スキムミルク, 粉チーズ ちりめんじゃこ 粉寒天, コーヒゼリー	にんじん パセリ アスパラガス こまつな	たまねぎ, にんにく マッシュルーム キャベツ, もやし	スパゲッティ 小麦粉 さとう	オリーブ油 油, バター ごま油 白ごま	838	34.0
17	金	麦ごはん	○	アジフライ 野菜のからし醤油 かき玉汁	あじ 卵	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	キャベツ, もやし えのきだけ	精白米, 精麦 小麦粉 パン粉 でんぷん	油	778	31.2
20	月	とりごぼうピラフ	○	ごまドレサラダ ポテのフラワー揚げ	鶏ひき肉 卵	牛乳	にんじん さいやんげん こまつな	しょうが, ごぼう マッシュルーム キャベツ, もやし	精白米, 精麦 さとう さつまいも はちみつ	バター, 油 ごま油 白練りごま 白すりごま	785	22.2
21	火	日本の郷土料理～岐阜県編～ 鶏ちゃん丼	○	こぶ汁 小豆よもぎ団子	鶏もも肉 ハチみそ 赤みそ, 豆腐 油揚げ, 小豆	牛乳 刻み昆布	にんじん にら よもぎ	にんにく, しょうが たまねぎ, キャベツ もやし, ごぼう だいこん, 長ねぎ	精白米, 精麦 さとういも, 上新粉 白玉粉, さとう でんぷん	油	871	32.2
22	水	五目うどん	○	ひじきとツナの和え物 オレンジケーキ	鶏もも肉 油揚げ ツナ 卵	牛乳 芽ひじき	にんじん	たまねぎ, 干し椎茸 長ねぎ, きゅうり キャベツ, マーメイド オレンジジュース	冷凍うどん さとう 小麦粉	バター 油	783	25.5
23	木	チャーハン	○	ワンタンスープ 甘夏	豚かた肉 卵 白みそ 鶏ひき肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが, 長ねぎ グリーンピース, もやし 干し椎茸, にんにく はくさい, 甘夏	精白米 精麦 ワンタンの皮	油 ごま油	794	31.1
24	金	自分でサンドして食べよう! セルフフィッシュバーガー	○	野菜のスープ ピーチヨーグルト	メルルーサ 卵 ベーコン 豚かた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ, にんにく セロリー, たまねぎ 黄桃缶	丸パン, 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	油	816	34.5
27	月	カレーライス	○	グリーンサラダ 美生柑	鶏もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく, しょうが たまねぎ, セロリー キャベツ, もやし きゅうり, 美生柑	精白米, 精麦 じゃがいも さとう 小麦粉	油 バター	882	23.0
28	火	世界の料理～イギリス編～ 黒糖パン	○	シェパードパイ スコッチブロス	豚ひき肉 ベーコン 鶏もも肉 ひよこ豆	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト	たまねぎ, 長ねぎ セロリー, にんにく	黒糖パン 小麦粉 じゃがいも 押麦	油 オリーブ油 バター	786	31.7
29	水	麻婆丼	○	わかめスープ 冷凍みかん	豚ひき肉 赤みそ 豆腐	牛乳 生わかめ	にら	にんにく, しょうが 長ねぎ, 干し椎茸 たまねぎ 冷凍みかん	精白米, 精麦 さとう でんぷん	油 ごま油 白ごま	815	31.1
30	木	麦ごはん	○	初がつおの揚げ煮 大根サラダ 厚揚げのみそ汁	かつお 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	しょうが, キャベツ だいこん, 長ねぎ	精白米, 精麦 さとう でんぷん	油 ごま油	793	36.1
31	金	豆乳ラーメン	○	ポテのドレッシングサラダ グレーゼリー	鶏ひき肉 白みそ 豆乳	牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ さいやんげん	にんにく, しょうが キャベツ, もやし 長ねぎ, たまねぎ ホールン, ぶどうジュース	生中華めん でんぷん さとう じゃがいも	油 白練りゴマ ラード 白ごま	815	28.5

※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数数が少なくなることがあります。

※下線の表示は都内産農畜産物・水産物です。



5月分 1日あたりの平均栄養摂取量 824 31.0

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準 830 30.0