平成２７年5月

献　立　表

新宿区立四谷中学校

日	献　立　名	６つの基礎食品群とその働き						エネルギー・たんぱく質
		血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
1 金	牛乳 キムチチャーハン　パリパリサラダ 春キャベツと卵のスープ	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	白菜キムチ　たまねぎ キャベツ　もやし しょうが	米　麦 さとう ワンタンの皮	油 ごま	798 kcal 28.4 g
7 木	牛乳 桜えびごはん 生揚げと野菜の煮物　みそ汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 さくらえび	にんじん さやいんげん ほうれんそう	干ししいたけ グリンピース キャベツ　えのきたけ	米 こんにゃく 片栗粉 じゃがいも さとう	油	770 kcal 29.1 g
8 金	牛乳 麦ごはん　豚肉の中華風焼き肉 ビーフンソテー　ザーサイスープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	干ししいたけ　キャベツ もやし　たまねぎ ザーサイ　にんにく しょうが　長ねぎ	米　麦 さとう ビーフン	油	839 kcal 31.0 g
11 月	牛乳 筍ごはん　初がつおの竜田揚げ 豆腐と若布のすまし汁	油揚げ かつお 豆腐	牛乳 わかめ	さやいんげん こまつな	たけのこ　しょうが だいこん　たまねぎ	米　麦 さとう 片栗粉 小麦粉	油	771 kcal 34.5 g
12 火	牛乳 ハヤシライス コーンサラダ　清見オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん トマト こまつな パセリ	にんにく　たまねぎ セロリー　マッシュルーム しょうが　キャベツ　もやし ホールコーン　清見オレンジ	米　麦 小麦粉 さとう	油 バター	866 kcal 25.5 g
13 水	牛乳 ミルクパン　ひすいコロッケ ボイルキャベツ　ミネストローネ	豚肉 青大豆　卵 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ　セロリー にんにく	ミルクパン さとう　パン粉 ポテトフレーク じゃがいも	油	853 kcal 32.2 g
14 木	牛乳 プルコギ丼　春雨スープ パインゼリー	豚肉	牛乳 寒天	にんじん ほうれんそう にら	たけのこ　たまねぎ　もやし キャベツ　りんご　しょうが にんにく　干ししいたけ パインジュース　パイン缶	米　麦 さとう はるさめ	油 ごま	819 kcal 27.3 g
15 金	牛乳 田舎うどん　磯香和え よもぎ蒸しパン	鶏肉 油揚げ みそ 卵	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう よもぎ	干ししいたけ　長ねぎ たまねぎ　キャベツ もやし	生めん さといも さとう 小麦粉　甘納豆	油 バター	821 kcal 28.6 g
18 月	牛乳 セサミトースト　フレンチサラダ カレーポークビーンズ	豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ もやし　にんにく セロリー　しょうが	胚芽食パン はちみつ さとう　パン粉 じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン ごま バター	847 kcal 30.1 g
19 火	牛乳 ごはん　新じゃがいものそぼろ煮 みそ汁　ふりかけ菜	鶏肉 みそ 花かつお	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ほうれんそう こまつな	キャベツ　たまねぎ えのきたけ	米 じゃがいも 片栗粉 さとう	油 ごま	805 kcal 28.0 g
20 水	牛乳 チキンピラフ　ヘルシーキッシュ ジュリエンヌスープ	鶏肉 おから 卵 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ　グリンピース セロリー　にんにく しょうが　キャベツ	米 パン粉	油 バター	816 kcal 33.3 g
21 木	牛乳 八宝麺　にらたまスープ 美しょうかん	豚肉 えび いか うずら卵	牛乳	にんじん にら	にんにく　しょうが 干ししいたけ　長ねぎ はくさい　キャベツ 美しょうかん	中華めん さとう 片栗粉	油	842 kcal 29.5 g
22 金	牛乳 かやくごはん 焼き鮭　おろし付き　吉野汁	油揚げ 鮭　豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう　干ししいたけ たけのこ　だいこん	米 さとう こんにゃく 片栗粉	油	760 kcal 33.9 g
23 土	お弁当持参							
26 火	牛乳 家常豆腐丼　ナムル　青菜のスープ	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら　こまつな チンゲンサイ	にんにく　干ししいたけ キャベツ　もやし しょうが　たまねぎ	米　麦 さとう 片栗粉	油 ごま	835 kcal 32.4 g
27 水	牛乳 ピザドック　ポトフ　グレープゼリー	ベーコン ハム　豚肉 フランクフルト ひよこ豆	牛乳 チーズ 寒天	トマト ピーマン さやいんげん にんじん	たまねぎ　マッシュルーム にんにく　しょうが キャベツ　ぶどうジュース	コッペパン さとう じゃがいも	油 マーガリン	837 kcal 30.0 g
28 木	牛乳 ごはん　鶏肉の香味ソース 野菜炒め　みそ汁	鶏肉 ベーコン みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	長ねぎ　たまねぎ キャベツ　もやし しめじ　だいこん	米 さとう 片栗粉	油	848 kcal 30.0 g
29 金	牛乳 シーフードクリームライス ごまドレサラダ　冷凍みかん	あさり えび いか	牛乳 スキムミルク チーズ	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ　マッシュルーム しょうが　キャベツ もやし　冷凍みかん	米　麦 小麦粉 さとう	油 ごま バター	821 kcal 31.0 g

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

◎ 5月23日（土）は、運動会のため各自お弁当持参となります。

	エネルギー	たんぱく質
5月分　1日あたりの平均	820 kcal	30.3 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0～40.0g