

実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		主に体をつくるものになるもの	主にエネルギーのものになるもの	主に体の調子を整えるものになるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 火	牛乳 キャロットライスのクリームソースかけ コールスローサラダ かんきつ(甘夏みかん)	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, 鶏がらパック,脱脂粉乳, シュレッドチーズ,レンズ豆	精白米,押麦,米ぬか油, 有塩バター,薄力粉, 上白糖	にんにく,にんにく,セロリ,玉ねぎ,マツ シュールーム,しょうが,パセリ,キャベツ, とうもろこし,りんご,甘夏みかん	650	20.5
2 水	牛乳 コッペパン ミナミカゴカマスの ガーリック焼き キャベツとベーコンのスープ ガルバンゾーサラダ	牛乳,ミナミカゴカマス, ベーコン,鶏がらパック, ひよこ豆,キハダマゴロ	コッペパン,パン粉, マヨネーズ,米ぬか油, オリーブ油,上白糖	レモン,玉ねぎ,パセリ,にんにく, セロリ,にんにく,キャベツ,きゅうり	626	33.9
3 木	牛乳 五目あんかけ焼きそば キャベツと油あげのごま酢和え 大学いも	牛乳,豚かた肉,豚もも肉, ほたて貝,うずら卵, 鶏がらパック,油あげ	米ぬか油,むし中華めん,上白 糖,じゃがいもでん粉,ごま油,三 温糖,白ごま,さつまいも,水あ め,黒ごま	にんにく,しょうが,干しいたけ, にんにく,たけのこ,玉ねぎ, 緑豆もやし,白菜,にら,キャベツ	660	21.3
4 金	牛乳 五穀ご飯 きびなごのからあげ 根菜のみそしる わかめとこんにゃくのサラダ	牛乳,大豆,きびなご,真昆布,かつ お厚けずり節,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,油あげ,わかめ	精白米,もち米,押麦,きび,黒ごま, 米ぬか油,じゃがいもでん粉, 薄力粉,里いも,こんにゃく,白ごま, 上白糖,ごま油	ごぼう,にんにく,ぶなしめじ,大根, 玉ねぎ,だいこん葉,根深ねぎ, キャベツ	645	24.0
8 火	牛乳 ご飯 とり肉の香味焼き お祝いすまし汁 切り干し大根のごま酢和え かんきつ(冷凍みかん)	牛乳,鶏もも肉,真昆布, 淡色辛みそ,絹ごし豆腐, かつお厚けずり節,なると	精白米,米ぬか油, 白すりごま,白ごま, ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,根深ねぎ,にんにく, ぶなしめじ,かぶ(葉付),切り干し大根, 緑豆もやし,きゅうり,えのきたけ,みかん	631	26.0
9 水	牛乳 ビビンバ(卵入り麦ご飯・具) 揚げじゃがサラダ かんきつ(美生かん)	牛乳,鶏卵,豚ひき肉, 油あげ	精白米,押麦,米ぬか油, 上白糖,ごま油,白ごま, じゃがいも,はちみつ	にんにく,しょうが,根菜ねぎ,にんにく, 大豆もやし,にんにく,根深ねぎ, キャベツ,さやいんげん,美生かん	697	22.4
10 木	牛乳 なすとトマトのスパゲッティ レモたまドレッシングサラダ キャロットケーキ	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, チーズ,鶏卵	米ぬか油,スパゲッティ, オリーブ油,上白糖,薄力粉, 有塩バター,三温糖,粉砂糖	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんにく,トマト, なす,ズッキーニ,パセリ,緑豆もやし, きゅうり,キャベツ,とうもろこし,レモン, みかんジュース	719	23.4
11 金	牛乳 麦ご飯 いわしの梅煮 キャベツとにんじんのごまびたし 大根とわかめのみそしる ミルク水無月	牛乳,角切り昆布,真昆布, かつお厚けずり節,わかめ, 木綿豆腐,赤色辛みそ, 淡色辛みそ,八丈島産糸寒天	精白米,押麦,三温糖, 白すりごま,上白糖,小豆	梅干し,にんにく,キャベツ,小松菜, えのきたけ,大根,さやいんげん, 根深ねぎ	686	28.9
14 月	牛乳 麦ご飯 酢どり 大根とじゃこのサラダ	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, しらす干し	精白米,押麦,じゃがいも, じゃがいもでん粉,上白糖, 米ぬか油,白ごま,ごま油	しょうが,青ピーマン,干しいたけ, たけのこ,にんにく,玉ねぎ,大根, 緑豆もやし,にら	625	22.1
15 火	牛乳 国産小麦のコッペパン スペイン オムレツ かぶと白いんげん豆のスープ ハニーマスタードドレッシングのサラダ	牛乳,ベーコン,鶏卵, 鶏もも肉,白いんげん豆, 鶏がらパック	コッペパン,米ぬか油, じゃがいも,はちみつ	玉ねぎ,パセリ,にんにく,セロリ, にんにく,トマト,かぶ(葉付), キャベツ,きゅうり,とうもろこし	599	25.5
16 水	牛乳 夏野菜のカレーライス (麦ご飯・ルー) とうもろこしのサラダ メロン	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, ひよこ豆,鶏がらパック, ブレンヨーグルト, シュレッドチーズ	精白米,押麦,有塩バター, 米ぬか油,薄力粉,上白糖, ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ, にんにく,トマト,西洋かぼちゃ, ズッキーニ,なす,キャベツ,きゅうり, とうもろこし,メロン	710	19.8
17 木	牛乳 焼きうどん 八丈島産糸寒天と茎わかめのサラダ 黒砂糖蒸しパン	牛乳,豚かた肉,豚もも肉, 八丈島産糸寒天,えび, かつお節,くきわかめ,鶏卵	うどん,米ぬか油,三温糖, 上白糖,ごま油,白ごま, 薄力粉,黒砂糖	しょうが,にんにく,にんにく,玉ねぎ, 干しいたけ,チンゲン菜,キャベツ, にら,緑豆もやし,小松菜,レーズン	635	23.3
18 金	牛乳 ご飯 八丈島産ムロアジの 手作りコロッケ 東京都産野菜のみそしる キャロットドレッシングサラダ	牛乳,むろあじミンチ,おから, 鶏卵,真昆布,油あげ, かつお厚けずり節, 赤色辛みそ,淡色辛みそ	精白米,米ぬか油, じゃがいも,薄力粉, パン粉,上白糖	にんにく,玉ねぎ,まいたけ,水菜, 小松菜,根深ねぎ,キャベツ, きゅうり,かぶ(葉付),とうもろこし	694	24.9
21 月	牛乳 ガーリックライス アスパラガスの一本フライ 野菜スープ オニオンドレッシングサラダ	牛乳,ベーコン,しらす干し, 鶏卵,鶏もも肉, 鶏がらパック,ひよこ豆	精白米,押麦,有塩バター, 米ぬか油,薄力粉,パン粉, じゃがいも,上白糖	にんにく,パセリ,グリーンアスパラガ ス,にんにく,玉ねぎ,トマト,かぶ(葉付), きゅうり,キャベツ,とうもろこし	647	20.2
22 火	牛乳 ジャージャーめん わかめとじゃこのサラダ 水ようかん	牛乳,豚ひき肉,わかめ, 小豆,赤色辛みそ,しらす干し, 八丈島産糸寒天,油あげ	米ぬか油,むし中華めん, 上白糖,じゃがいもでん粉, 白ごま,ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ, 根深ねぎ,にんにく,たけのこ, 干しいたけ,大根,水菜	610	25.3
23 水	牛乳 ご飯 豆あじの南ばんづけ 小松菜とじゃがいものみそしる 五目きんぴらいため	牛乳,豆あじ,真昆布,油あげ, かつお厚けずり節, 淡色辛みそ,赤色辛みそ, さつまいも	精白米,米ぬか油,上白糖, じゃがいもでん粉,白ごま, じゃがいも,つきこんにゃく	にんにく,しょうが,玉ねぎ,まいたけ, 小松菜,根深ねぎ,ごぼう,れんこん, にんにく,さやいんげん	606	24.7
24 木	牛乳 胚芽パン かぼちゃのシチュー 伊那市産ブロッコリー入り かぶとキャベツのサラダ	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, レンズまめ,鶏がらパック, いんげん豆,脱脂粉乳, 生クリーム	胚芽パン,米ぬか油, 有塩バター,薄力粉, 上白糖	にんにく,セロリ,にんにく,西洋かぼちゃ, 玉ねぎ,ブロッコリー,パセリ,かぶ(葉付), キャベツ,さやいんげん,とうもろこし, りんご	628	26.3
25 金	牛乳 ご飯 肉豆腐 ほうれん草とちくわのごま和え びわ	牛乳,豚かた肉,豚もも肉, 真昆布,かつお厚けずり節, 焼き豆腐,焼き竹輪	精白米,米ぬか油,三温糖, つきこんにゃく,白ごま, 上白糖	にんにく,玉ねぎ,さやいんげん, ほうれん草,緑豆もやし,びわ	629	26.1
28 月	牛乳 ハヤシライス(麦ご飯・ルー) ビーンズサラダ さくらんぼ	牛乳,豚かた肉,豚もも肉, 鶏がらパック,生クリーム, ひよこ豆,レンズ豆,大豆	精白米,押麦,米ぬか油, 上白糖,有塩バター, 薄力粉,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんにく, マッシュルーム,キャベツ,りんご, さくらんぼ	665	20.6
29 火	牛乳 ツナコーントースト ミネストローネ フレンチサラダ	牛乳,びんがまぐる, ベーコン,豚かた肉,豚もも肉, レンズ豆,鶏がらパック	食パン,マヨネーズ, 米ぬか油,じゃがいも, 上白糖	玉ねぎ,とうもろこし,パセリ, にんにく,セロリ,にんにく,トマト, かぶ(葉付),キャベツ,赤パプリカ	619	23.4
30 水	牛乳 麦ご飯 マーボーなす 八丈島産海そう入りサラダ	牛乳,豚ひき肉,赤色辛みそ, 鶏がらパック,押し豆腐, 八丈島産糸寒天,わかめ	精白米,押麦,米ぬか油, 上白糖,じゃがいもでん粉, ごま油,こんにゃく,白ごま	にんにく,しょうが,根深ねぎ, にんにく,干しいたけ,なす, きゅうり,緑豆もやし	682	26.3
◎学校行事や食材費の変動等の都合により、献立内容及び回数の変更等があります。					5月分 一日あたりの平均	651 24.2
					8~9歳 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650 26.0

今年24日(木)の給食には、長野県伊那市から送っていただいた新鮮なブロッコリーが給食に登場します。
毎年、新宿区の友好都市である長野県伊那市の方々が、地元でとれたおいしい農作物を、新宿区の子どもたちに給食で食べてもらいたいと送ってくださっています。関東では涼しい季節に旬を迎えるブロッコリーですが、伊那市ではまだおいしく食べられる時期だそうです。