令和7年度

5月 給食献立予定表

今月の給食目標
健康な体を作ろう

令和7年4月30日
新宿区立西新宿中学校

実施日 日	曜	献立名	飲用牛乳	材料名 おもに体の組織を作る たんぱく質を多く含む食品	カルシウムを多く含む食品	おもに体の調子を整える カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	おもにエネルギーになる 炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品	栄養価 エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1	木	【八十八夜】 五目うどん ひじきとツナの和え物 抹茶蒸しパン	○	鶏肉 油揚げ ツナ 卵	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん	たまねぎ 干ししいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 甘納豆	油	790	31.0
2	金	【端午の節句(5日)】 中華おこわ 豆腐の肉みそ包み焼き 春雨スープ	○	豚肉 豆腐 みそ 大豆 鶏肉	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ 干ししいたけ グリンピース 長ねぎ えのきたけ たまねぎ	米 もち米 砂糖 春雨	油 ごま油	737	32.8
7	水	チキンライス ポテト春巻き レンズ豆のスープ 河内晩柑	○	鶏肉 ロースハム 豚肉 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん パセリ トマトジュース	にんにく たまねぎ グリンピース マッシュルーム缶 キャベツ レモン 河内晩柑	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも 春巻きの皮	バター 油 マヨネーズ(卵不使用)	791	27.3
8	木	わかめご飯 さばの塩こうじ焼き 野菜のからし和え みそけんちょう汁	○	さば 鶏肉 生揚げ みそ	飲用牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	米 麦 じゃがいも	油 ごま油 ごま	735	35.5
9	金	レモンバタートースト 米粉のコーンシチュー ツナサラダ	○	鶏肉 ひよこ豆 ツナ	飲用牛乳 生クリーム スキムミルク	にんじん こまつな パセリ	にんにく たまねぎ ホールコーン クリームコーン キャベツ もやし レモン	食パン じゃがいも 三温糖 砂糖	バター 油	730	27.9
12	月	赤じそご飯 キャベツ入りコロッケ 切干大根サラダ みそ汁	○	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな ゆかり	たまねぎ キャベツ 切干大根 もやし えのきたけ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま	835	26.3
13	火	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 豆腐と野菜のうま煮 揚げワンタンのパリパリサラダ	○	あさりむき身 豚肉 豆腐	飲用牛乳 ほしのり	にんじん	たまねぎ 干ししいたけ キャベツ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 三温糖 こんにゃく ワンタンの皮	油	797	31.5
14	水	スパゲッティミートソース じゃこと豆のサラダ フルーツヨーグルト	○	ベーコン 豚肉 レンズ豆 あさりむき身 大豆	飲用牛乳 ちりめんじゃこ プレーンヨーグルト	にんじん ホールトマト パセリ こまつな	にんにく たまねぎ セロリ しめじ キャベツ もやし パイン缶 黄桃缶 りんご缶	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 ごま油	756	33.7
15	木	麦ご飯 小松菜入り卵焼き 切干大根の煮付け いなか汁	○	豚肉 卵 油揚げ 鶏肉 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	干ししいたけ 切干大根 だいこん 長ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	760	32.3
16	金	フィッシュバーガー 野菜スープ ミルクかんピーチソース	○	めだい ベーコン 豚肉	飲用牛乳 生クリーム 粉寒天	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ 黄桃缶 ピーチジュース	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ	油	762	33.0
19	月	ひじきご飯 ししゃもの利久焼き 青のり粉ふきいも かきたま汁	○	鶏肉 大豆 油揚げ ししゃも 卵 豆腐	飲用牛乳 芽ひじき 青のり	にんじん こまつな	たまねぎ 干ししいたけ グリンピーズ	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま	732	35.2
20	火	きのこの和風スパゲッティ パンプキンハニーサラダ 小豆よもぎ団子	○	ベーコン 豚肉 ひよこ豆 豆腐 小豆	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう かぼちゃ 冷凍よもぎ	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ キャベツ	スパゲッティ 砂糖 はちみつ でんぷん 白玉粉 上新粉	油 オリーブオイル バター	802	31.5
21	水	【NSベーカリー】 手作りレーズンパン チリコンカン フレンチサラダ	○	ベーコン 豚肉 金時豆 大豆 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん ホールトマト パプリカ(赤) ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 パプリカ(黄) キャベツ きゅうり レーズン	強力粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも +R[10]C	油 オリーブオイル バター	769	26.7
22	木	和風クッパ チャプチェ レモンスカッシュゼリー	○	鶏肉 豚肉 卵 みそ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ほうれんそう にら	しょうが にんにく 干ししいたけ たけのこ 長ねぎ たまねぎ レモン	米 麦 でんぷん 春雨 砂糖 三温糖	ごま油 ごま	770	26.8
23	金	【運動会応援献立】 チキンカツカレーライス 海藻サラダ メロン	○	鶏肉	飲用牛乳 芽ひじき わかめ	にんじん こまつな ホールトマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ りんご もやし キャベツ メロン	米 麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 はちみつ	油 ごま油	852	28.9
24	土	運 動 会 (※給食はありません)									
27	火	ホイコーロー丼 きゅうりとわかめの酢の物 杏仁ゼリー	○	豚肉 あさりむき身 みそ 八丁みそ 豆乳	飲用牛乳 わかめ 粉寒天	にんじん ピーマン 赤ピーマン	しょうが にんにく 干ししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 春雨 でんぷん	油 ごま油	770	26.8
28	水	広東麺 スパイシーポテト 河内晩柑	○	豚肉 あさりむき身 うずらの卵 大豆	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく きくらげ たけのこ はくさい もやし 長ねぎ 河内晩柑	冷凍ラーメン 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま油	766	32.1
29	木	グリンピースご飯 かつおの揚げ煮 野菜のわさび醤油 具だくさん汁	○	かつお 鶏肉 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが グリンピース キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	米 麦 でんぷん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	734	35.7
30	金	コーンピラフ マカロニグラタン キャベツとかぶのスープ	○	ベーコン 鶏肉 鮭	飲用牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	にんじん ほうれんそう かぶ(葉)	にんにく たまねぎ ホールコーン マッシュルーム缶 グリンピース しめじ セロリ キャベツ かぶ	米 麦 小麦粉 マカロニ パン粉	油 バター	840	31.0
								5月分 一日あたりの平均		775	30.8
								生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準		830	33.0

◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。
◎ くだものは予定です。