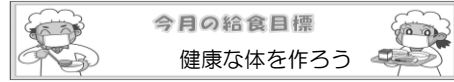




# 5月 給食献立予定表



令和3年4月30日  
新宿区立西新宿中学校

実施日		献立名	飲用牛乳	材 料 名						栄養価	
日	曜			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
				たんぱく質を多く含む食品	カルシウムを多く含む食品	カロチンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品		
6	木	カレーライス わかめサラダ	○	豚肉 飲用牛乳 生わかめ	にんじん ホールトマト	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんにく きゅうり もやし キャベツ	米 麦 じゃがいも さとう 小麦粉	油 白ごま ごま油 白すりごま	842	22.3	
7	金	豚キムチ丼 トックスープ りんごゼリー	○	豚肉 赤みそ 鶏肉 飲用牛乳 粉寒天	にんじん なら こまつな	しょうが たまねぎ ぶなしめじ 白菜キムチ もやし 長ねぎ 干しいたけ だいこん しょうが りんごジュース	米 麦 三温糖 でんぷん トック さとう	油 ごま油 白ごま	825	28.7	
10	月	麦ご飯 サワラの照り焼き 切干大根の煮つけ 豚汁	○	さわら 油揚げ 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 切干大根 だいこん ごぼう 長ねぎ	米 麦 さとう でんぷん つきこんにやく こんにやく じゃがいも	油 白ごま 白すりごま	855	35.7	
11	火	グリーンピースご飯 豆腐と野菜のうま煮 揚げワントンのパリパリサラダ 甘夏	○	鶏肉 押し豆腐 飲用牛乳	にんじん	グリーンピース 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり あまなつ	米 つきこんにやく さとう ワントンの皮 三温糖	油	800	28.2	
12	水	チキンライス マカロニグラタン ポパイスープ	○	鶏肉 飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	にんじん トマトピューレ ほうれんそう	マッシュルーム缶 たまねぎ パセリ セロリー にんにく	米 さとう 小麦粉 マカロニ 乾パン粉	油 バター	886	30.7	
13	木	セサミトースト ミネストローネ ひじきとツナのピリ辛サラダ	○	鶏肉 白いんげん オイルツナ 飲用牛乳 粉チーズ 干ひじき	にんじん トマトピューレ ホールトマト	セロリー たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	食パン はちみつ さとう じゃがいも マカロニ	バター 油 白練りごま 白すりごま	764	30.1	
14	金	五目うどん 青のりポテトビーンズ 小豆よもぎだんご	○	鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 あずき 飲用牛乳 あおのり	にんじん こまつな よもぎ	たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	冷凍うどん じゃがいも でんぷん 白玉粉 上新粉 さとう	油	823	29.8	
17	月	きゃべつと鶏肉の中華炒め丼 中華コーンスープ 冷凍パイン	○	鶏肉 赤みそ 卵 飲用牛乳	にんじん 万能ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ えのきたけ ホールコーン クリームコーン 冷凍パイン	米 麦 さとう でんぷん	油	785	27.9	
18	火	わかめご飯 サバの香味焼き 生揚げと野菜のうま煮 りんご	○	さば 鶏肉 生揚げ 飲用牛乳 生わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ だいこん ぶなしめじ りんご	米 麦 さとう	ごま油 白ごま 油	910	39.6	
19	水	アスパラクリームスパゲッティ ツナ入りごまドレサラダ	○	鶏肉 いか あさり オイルツナ 飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	パセリ グリーンピース がら こまつな	にんにく セロリー たまねぎ しょうが ぶなしめじ キャベツ もやし	スパゲッティ 小麦粉 さとう	油 オリーブ油 バター ごま油 白練りごま 白すりごま	798	34.2	
20	木	ご飯 きゃべつ入りコロック 切干大根サラダ みそ汁	○	鶏ひき肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 飲用牛乳 生わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ 切干大根 きゅうり	米 さとう じゃがいも でんぷん 小麦 粉 乾パン粉	油 白ごま ごま油 白すりごま	841	22.7	
21	金	フィッシュバーガー 野菜のスープ レモンスカッシュゼリー	○	めかじき ベーコン 豚肉 飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	キャベツ にんにく セロリー たまねぎ レモン果汁	丸パン 小麦粉 乾パン粉 生パン粉 じゃがいも さとう	油	800	36.0	
24	月	ご飯 豆アジの磯辺揚げ ツナとじゃがいもの煮つけ みそ汁	○	オイルツナ 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 飲用牛乳 豆アジ あおのり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ しょうが ぶなしめじ キャベツ もやし	米 小麦粉 ぐす でん粉 じゃが いも 三温糖	油 油	816	30.7	
25	火	手作りシナモンロール 洋風スープ煮込み ペンネときのこのソテー	○	鶏肉 白いんげん 鶏ひき肉 飲用牛乳	にんじん パセリ	にんにく にんにく たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	強力粉 小麦粉 さとう グラニュー糖 じゃがいも マカロニ	バター オリーブ油 油	817	29.1	
26	水	麦ご飯 ちりめん昆布ふりかけ サバの文化干し 野菜のわさびじょうゆ 吉野汁	○	糸削り さば 鶏肉 豆腐 飲用牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	こまつな にんじん	キャベツ もやし 干しいたけ だいこん 長ねぎ	米 麦 三温糖 ぐすでん粉 こんにやく	白ごま	770	37.2	
27	木	ツナトマトスパゲッティ ポテトと鶏ひき肉のソテー 河内晩柑	○	鶏ひき肉 オイルツナ あさり 白いんげん 飲用牛乳	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 河内晩柑	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも	オリーブ油 油	902	39.6	
28	金	根菜そぼろ丼 野菜のごま和え みそ汁	○	鶏ひき肉 高野豆腐 大豆 油揚げ 赤みそ 白みそ 飲用牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう たけのこ れんこん 干しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし	米 麦 こんにやく さとう 三温糖 じゃがいも	油 白ごま 白練りごま 白すりごま	824	31.3	
31	月	チキンハヤシライス ハニーサラダ フルーツヨーグルト	○	鶏肉 飲用牛乳 フルーツヨーグルト	にんじん ホールトマト トマトピューレ	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり ホールコーン パイン缶 黄桃缶 みかん缶	米 麦 小麦粉 さとう はちみつ	油	906	26.7	
									5月分 一日あたりの平均	831	31.1
									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。  
◎ 安全に調理・配膳・喫食できるよう配慮した献立内容となっています。  
また、キャンセルしやすい食材を中心に提供します。ご了承ください。  
◎ E組：24日は振替休業日のため給食はありません。