

令和6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6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						栄養価	
				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	カロテンを 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		
1	水	【八十八夜】 きのこの和風スパゲッティ コールスローサラダ 抹茶蒸しパン	○	ベーコン 豚肉 卵	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ キャベツ きゅうり ホールコーン レモン	スパゲッティ 砂糖 てんぷん 小麦粉 甘納豆	油 オリーブオイル バター	862	31.6
2	木	【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 大豆 みそ 鶏肉	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ水煮 干しいたけ 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	火	麦ご飯 小松菜入り卵焼き 切干大根の煮物 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	干しいたけ 切り干し大根 だいこん ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	761	32.3
8	水	チキンライス ポテト春巻き レンズ豆のスープ オレンジ	○	鶏肉 ロースハム 豚肉 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん トマトジュース パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ レモン オレンジ	米 麦 砂糖 じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉	バター 油 マヨネーズ(卵 不使用)	782	27.2
9	木	きなこトースト コーンシチュー ツナサラダ	○	きな粉 鶏肉 あさりむき身 豆乳 ツナ	飲用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ クリームコーン ホールコーン キャベツ もやし	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター 油	786	30.3
10	金	グリンピースご飯 豆腐と野菜のうま煮 ワンタンのパリパリサラダ	○	豚肉 豆腐	飲用牛乳	にんじん	グリンピース 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 こんにやく 砂糖 三温糖 ワンタンの皮	油	768	30.2
13	月	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ 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	飲用牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん ホールトマト パセリ 赤パプリカ	にんにく たまねぎ セロリ しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン みかん缶 パイン缶 黄桃缶	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 オリーブオイル	735	30.1
14	火	わかめご飯 さばの塩こうじ焼き 野菜の梅おかか和え みそけんちょう汁	○	さば 塩こうじ 鶏肉 かつお節 厚揚げ みそ	飲用牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし だいこん 長ねぎ ねり梅	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 白ごま	750	33.9
15	水	和風クッパ チャプチェ レモンスカッシュゼリー	○	鶏肉 卵 豚肉 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 干しいたけ たけのこ水煮 長ねぎ たまねぎ レモン	米 麦 てんぷん 三温糖 春雨 砂糖	ごま油 白ごま	770	26.8
16	木	【NSベーカーリー】 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 白いんげん豆 大豆 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん ホールトマト 赤パプリカ ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 黄パプリカ キャベツ きゅうり 千しレーズン	強力粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも	バター オリーブオイル	769	26.7
17	金	【運動会応援メニュー】 チキンカツカレーライス 海藻サラダ メロン	○	鶏肉 わかめ 芽ひじき	飲用牛乳 わかめ 芽ひじき	にんじん ホールトマト こまつな	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 小麦粉 パン粉 はちみつ 砂糖	油 ごま油	852	28.9
18	土	運 動 会 (※給食はありません)									
21	火	ハヤシライス じゃこ豆のサラダ オレンジ	○	豚肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ もやし オレンジ	米 麦 小麦粉 砂糖	油 ごま油	827	28.1
22	水	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 キャベツ入りコロッケ 切干大根サラダ みそ汁	○	あさりむき身 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	飲用牛乳 千しのり	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ 切干大根 干しいたけ もやし きゅうり えのきたけ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉 てんぷん	油 ごま油 白ごま	849	27.6
23	木	五目うどん ひじきとツナの和え物 小豆よもぎ団子	○	鶏肉 油揚げ ツナ 豆腐 小豆	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん 冷凍よもぎ	たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ	冷凍うどん 砂糖 白玉粉 上新粉	油	705	29.9
24	金	ご飯 かつおの揚げ煮 野菜のわさびじょうゆ 具だくさん汁	○	かつお 豆腐 鶏肉 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	米 てんぷん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	723	34.9
27	月	ホイコーロー丼 きゅうりのピリ辛漬 中華風コーンスープ	○	豚肉 あさりむき身 みそ 卵	飲用牛乳	にんじん 万能ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ ホールコーン クリームコーン	米 麦 砂糖 てんぷん	油 ごま油	767	30.0
28	火	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	○	メルルーサ 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 キャベツ たまねぎ セロリ 黄桃缶 ももジュース	丸パン パン粉 じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	油	731	33.7
29	水	コーンピラフ マカロニグラタン ジュリエヌスープ	○	ベーコン 鶏肉 鮭 豚肉	飲用牛乳 生クリーム ビザ用チーズ	にんじん ほうれんそう	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	米 麦 小麦粉 マカロニ パン粉	バター 油	834	29.9
30	木	広東麺 スパイシーポテト 河内晩柑	○	豚肉 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 長ねぎ きくらげ たけのこ水煮 はくさい もやし 河内晩柑	冷凍ラーメン 砂糖 てんぷん じゃがいも	油 ごま油	762	31.4
31	水	ひじきご飯 ししゃもの利久焼き 野菜のおひたし かきたま汁	○	鶏肉 大豆 油揚げ ししゃも 豆腐 卵	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	グリンピース えのきたけ もやし キャベツ たまねぎ 干しいたけ	米 麦 こんにやく 砂糖 てんぷん	油 白ごま 黒ごま	711	35.3
◎ 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。										5月分	
◎ 1学年(ABE組):29日～31日は女神湖移動教室のため、給食はありません。										一日あたりの平均	
◎ くだものは予定です。										生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	
										774	30.6
										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。

◎ 1学年(ABE組):29日~31日は女神湖移動教室のため、給食はありません。

◎ くだものは予定です。