



# 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8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			
				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	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1	金	【八十八夜(5月2日)】 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	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな[	たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 甘納豆	油	768	29.2
7	木	中華おこわ 具だくさん五目スープ きなこよもぎ団子	○	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 きな粉	飲用牛乳	にんじん こまつな 冷凍よもぎ	たけのこ水煮 干しいたけ しょうが にんにく もやし 長ねぎ	米 もち米 白玉粉 上新粉 砂糖	油 ごま油	732	30.9
8	金	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 豆腐と野菜のうま煮 揚げワント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	干しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 麦 砂糖 三温糖 こんにゃく ワントンの皮	油	803	31.9
11	月	チキンライス ポテト春巻き レンズ豆のスープ	○	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	たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース にんにく キャベツ レモン	米 麦 砂糖 じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉	油 バター マヨネーズ(卵 不使用)	772	26.9
12	火	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 脱脂粉乳	にんじん こまつな パセリ	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 レモン	食パン 砂糖 三温糖 じゃがいも 米粉	油 バター	730	27.9
13	水	わかめご飯 さばの塩こうじ焼き 野菜の辛子和え 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
14	木	もちきびご飯 大豆入りミートコロケ キャベツとツナのソテー わかめ入りかきたま汁	○	鶏肉 大豆 ツナ 卵	飲用牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン えのきたけ 長ねぎ	米 もちきび 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でんぷん	油	883	29.6
15	金	スパゲッティミートソース フレンチサラダ 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 プレーヨーグルト	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり パイン缶 黄桃缶 みかん缶	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油	745	29.9
18	月	クッパ チャプチェ レモンスカッシュゼリー	○	鶏肉 卵 あさりむき身 豚肉 みそ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ほうれんそう にら	干しいたけ たけのこ水煮 長ねぎ しょうが にんにく 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	775	27.9
19	火	きのこのしょうゆバターピラフ タンドリーフィッシュ コーンサラダ ひよこ豆と野菜のスープ	○	ベーコン 鶏肉 シルバー ひよこ豆	飲用牛乳 プレーヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム缶 しょうが にんにく ぶなしめじ エリンギ グリンピース もやし キャベツ ホールコーン	米 麦 砂糖	油 バター	744	33.7
20	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 たけのこ水煮 白菜 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	767	32.4
21	木	フレンチトースト ポークビーンズ シーザーサラダ	○	卵 豚肉 大豆 ベーコン	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 粉砂糖 じゃがいも	油 バター マヨネーズ(卵不 使用) オリーブオイル	751	33.8
22	金	ご飯 初がつおの揚げ煮 野菜のわさびしょうゆ 実だくさん汁	○	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 キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	751	35.0
25	月	麦ご飯 小松菜入り卵焼き 切り干し大根の煮付け 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 こんにゃく じゃがいも	油	760	32.3
26	火	コーンマヨネーズドッグ 洋風煮込み わかめサラダ	○	ベーコン 豚肉 フランクフルト レンズ豆	飲用牛乳 粉チーズ わかめ	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 キャベツ もやし	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 ごま油 マヨネーズ(卵 不使用)	745	29.5
27	水	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	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 干しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油	771	26.8
28	木	グリーンピースご飯 ししゃもの利休焼き じゃがいものそぼろ煮 野菜のしょうがじょうゆ	○	鶏肉	飲用牛乳 ししゃも	にんじん こまつな さやいんげん	グリーンピース しょうが たまねぎ だいこん きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 ごま	780	34.1
29	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 わかめ 芽ひじき	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 はちみつ 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油	851	28.8

◎ 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。

◎ 1学年(ABE)は女神湖移動教室のため、20(水)~22(金)日の給食はありません。

5月分  
一日あたりの平均

生徒1人1回当たりの  
学校給食摂取基準

770 30.9

830 33.0