令和元年５月　給食献立予定表

新宿区立西早稲田中学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	材料名 おもに体の組織を作る		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		栄養価 エネルギー Kcal	たんぱく質 g
7	火	○	ホイコーロー丼 野菜の中華和え 春雨スープ	豚ばら肉 豚かた肉 鶏肉もも	牛乳	精白米, 米粒麦 さとう でんぷん でんぷん春雨	油 ごま油 白ごま	にんじん ピーマン 赤ピーマン こまつな	にんにく, しょうが 干し椎茸, たけのこ たまねぎ, キャベツ きゅうり, だいこん もやし	840	29.6
8	水	○	レモンバタートースト 春野菜ポトフ ツナサラダ 毎月8日は「しんじゅく野菜の日」	鶏もも肉 フランクフルト ツナ油漬	牛乳	食パン さとう じゃがいも	バター 油	にんじん ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ かぶ(葉)	レモン, セロリー にんにく, しょうが たまねぎ, キャベツ かぶ, きゅうり	794	30.0
9	木	○	しらすのかき揚げ丼 みそ汁 抹茶豆乳寒天 郷土料理～静岡～	油揚げ 豆腐 豆乳	牛乳 しらす干し わかめ 粉寒天	精白米, 米粒麦 小麦粉 さとう 甘納豆（あずき）	油	にんじん みつば こまつな	たまねぎ, ごぼう なめこ, 長ねぎ	837	29.9
10	金	○	ポークカレーライス コーンサラダ 甘夏 旬	豚モモ肉	牛乳	精白米, 米粒麦 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	にんじん カットトマト	にんにく, しょうが たまねぎ, セロリー きゅうり, キャベツ ﾎｰﾙｺｰﾝ, あまなつ	845	23.5
13	月	○	ソース焼きそば えのきとわかめの卵スープ スティックさつまいも	豚かた肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	むし中華めん でんぷん, さとう さつまいも 水あめ	油 白ごま 黒ごま	にんじん	たまねぎ, キャベツ もやし, にんにく しょうが, えのきたけ	856	28.1
14	火	○	ごまごはん 焼きししゃも れんこんのきんぴら 新じゃがのそぼろ煮 旬 生のｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽも使用する春の料理です	さつま揚げ 鶏ひき肉	牛乳 ししゃも	精白米 こんにゃく じゃがいも さとう, でんぷん	金ごま ごま油 白ごま 油	にんじん さやいんげん	れんこん, たまねぎ 生グリンピース	822	31.5
15	水	○	チキンライス マカロニスープ バナナケーキ	鶏もも肉 ベーコン 豚かた肉	牛乳 調理用牛乳	精白米, 米粒麦 さとう じゃがいも マカロニ, 小麦粉	油 バター	にんじん ピーマン こまつな	マッシュルーム たまねぎ, にんにく しょうが, バナナ	884	27.0
16	木	○	麦ごはん ひじきのふりかけ 肉豆腐 さいころサラダ	粉かつお 豚かた肉 豆腐	牛乳 芽ひじき	精白米, 米粒麦 さとう こんにゃく じゃがいも	油 白ごま ごま油	にんじん	たまねぎ, 長ねぎ ﾎｰﾙｺｰﾝ, きゅうり	836	30.9
17	金	○	チリビーンズドッグ クラムチャウダー オレンジ 世界の料理～アメリカ～	豚ひき肉 大豆, ベーコン 白ｲﾝｹﾞﾝﾍﾟｰｽﾄ あさり	牛乳 ピザ用チーズ 調理用牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ, 生ｸﾘｰﾑ	コッペパン 小麦粉 じゃがいも	油 バター	にんじん パセリ	にんにく, たまねぎ セロリー, しょうが オレンジ	799	35.8
20	月	○	チャーハン ワンタン入りスープ 中華大根サラダ	豚かた肉 卵 鶏もも肉	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦 ワンタンの皮 さとう	油 白ごま ごま油	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが, 長ねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ, にんにく はくさい, もやし キャベツ, だいこん	771	32.0
21	火	○	アスパラのｸﾘｰﾑｽﾊﾟｹﾞﾃｨ じゃこと豆のサラダ コーヒーゼリー 旬	さけ ひよこまめ	牛乳, 調理用牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ、粉ﾁｰｽﾞ ちりめんじゃこ 粉寒天, ｺｰﾋｰﾌﾚｯｼｭ	スパゲッティ 小麦粉 さとう	オリーブ油 バター 油, ごま油 白ごま	パセリ にんじん ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく, キャベツ もやし	840	34.2
22	水	○	チーズパン ポークビーンズ 春のグリーンサラダ 旬	ベーコン 豚かた肉 大豆	牛乳 わかめ	チーズパン じゃがいも さとう でんぷん	油 バター	にんじん トマトピューレ ｽﾅｯﾌﾟえんどう	セロリー, たまねぎ にんにく, ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ キャベツ	784	32.0
23	木	○	麦ごはん サバのコチュジャン焼き ナムル 豚肉とわかめのスープ	さば 豚かた肉 豆腐	牛乳 わかめ	精白米, 米粒麦 さとう	ごま油 白ごま	にんじん こまつな	しょうが, にんにく 長ねぎ, もやし たまねぎ	783	35.5
24	金	○	赤しそごはん 鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ みそ汁	鶏もも肉 油揚げ	牛乳 わかめ	精白米 でんぷん さとう	油	赤しそ にんじん	しょうが, キャベツ きゅうり, ﾎｰﾙｺｰﾝ だいこん, えのきたけ 長ねぎ	840	29.8
27	月	○	親子丼 みそ汁 河内晩柑 旬	鶏もも肉 卵 油揚げ	牛乳	精白米, 米粒麦 さとう	油	にんじん みつば こまつな	しょうが, ごぼう たまねぎ, 長ねぎ キャベツ, 河内晩柑	838	33.6
28	火	○	五目うどん こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 小豆よもぎ団子 旬	鶏もも肉 油揚げ 豚かた肉 豆腐, あずき	牛乳	冷凍うどん こんにゃく さとう, 白玉粉 上新粉	油 白ごま	にんじん さやいんげん よもぎ	たまねぎ, 干し椎茸 長ねぎ, ごぼう	769	33.2
29	水	○	コーンマヨネーズドッグ 鶏肉と豆のスープ フレンチサラダ	鶏もも肉 金時豆 ひよこまめ	牛乳 粉チーズ	コッペパン じゃがいも さとう	マヨネーズ 油	にんじん カットトマト トマトピューレ さやいんげん	ﾎｰﾙｺｰﾝ, たまねぎ にんにく, しょうが マッシュルーム キャベツ, きゅうり	778	28.8
30	木	○	中華おこわ ビーフンスープ フルーツヨーグルト	焼き豚 豚かた肉	牛乳 ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	精白米, もち米 ビーフン でんぷん さとう	ごま油 油	にんじん	たけのこ, 干し椎茸, ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ, にんにく, しょうが, きくらげ, キャベツ, もやし, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶	822	28.3
31	金	○	麦ごはん 初がつおの揚げ煮 野菜のごまみそ和え 厚揚げのみそ汁 旬	かつお 生揚げ	牛乳 わかめ	精白米, 米粒麦 でんぷん さとう	油 白ごま 白すりごま	にんじん こまつな	しょうが, キャベツ もやし, だいこん 長ねぎ	790	38.8
								5月分1日あたりの平均		817	31.2
								生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準		830	33.0

※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。