



令和6年5月分献立表



新宿区立落合中学校
全21回

日曜日	献立	牛乳	材 料 名				栄養価			
			主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
1 水	コーンピラフ カリカリ揚げのサラダ 卵入りチーズスープ 抹茶ミルクゼリー 5月2日 八十八夜	○	ベーコン、豚肉、油揚げ、卵	牛乳、粉チーズ、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、はちみつ、パン粉、さとう	オリーブ油、バター、油	にんじん、 東京小松菜	たまねぎ、ホールコーン、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、にんにく	730	25.0
2 木	中華ちまき ビーフンスープ パンチビーンズ 5月5日 端午の節句	○	豚肉、ほたてがし、大豆	牛乳	もち米、ビーフン、でんぷん	油、ごま油	にんじん、 チンゲンサイ	しょうが、たけのこ、干しいたけ、にんにく、きくらげ、キャベツ、もやし	738	28.9
7 火	ぶどうパン ポテトの重ね焼き キャベツとかぶのスープ	○	豚肉、ベーコン	牛乳、調理用牛乳、スキムミルク、ピザ用チーズ	ぶどうパン、じゃがいも、さとう	バター、油	にんじん、ホールトマト、パセリ、 東京かぶ菜	にんにく、たまねぎ、セロリ、しょうが、キャベツ、 東京かぶ	745	30.4
8 水	チキンカレーライス じゃこと豆のサラダ 果物(冷凍みかん)	○	鶏肉、豆乳、大豆	牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、じゃがいも、小麦粉、さとう	油、ごま油、乳なしマーガリン	にんじん、ホールトマト、 東京小松菜	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、もやし、冷凍みかん	774	24.9
9 木	五目うどん ひじきとツナのおえ物 きなこよもぎ団子	○	鶏肉、油揚げ、ツナ、豆腐、きな粉	牛乳、芽ひじき	冷凍うどん、さとう、白玉粉、上新粉	ごま油、油	にんじん、 東京小松菜 、よもぎ	たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ、キャベツ	734	29.3
10 金	親子丼 若竹汁 ししゃもの利休焼き	○	鶏肉、なると、卵、豆腐	牛乳、生わかめ、ししゃも	精白米、米粒麦、さとう	白ごま、黒ごま	にんじん	たまねぎ、長ねぎ、グリーンピース、たけのこ	792	41.2
13 月	グリーンピースご飯 鯖の文化干し からし和え 味噌けんちょう	○	さば、鶏肉、生揚げ、みそ	牛乳	精白米、じゃがいも	油、ごま油	東京小松菜 、にんじん	グリーンピース、もやし、だいこん、長ねぎ	742	37.6
14 火	フレンチトースト トマトシチュー ごまドレッシングサラダ グレープゼリー	○	卵、鶏肉	牛乳、調理用牛乳、スキムミルク、粉寒天	食パン、さとう、砂糖、小麦粉、じゃがいも	バター、油、白ねりごま、白ごま	にんじん、ホールトマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、ホールコーン、ぶどうジュース	730	26.7
15 水	もちきびご飯 沢煮椀 大豆入りミートコロッケ キャベツとツナのソテー	○	鶏肉、大豆、ツナ	牛乳	精白米、きび、じゃがいも、さとう、小麦粉、パン粉、でんぷん	油	にんじん、 東京小松菜 、 伊那ほうれんそう	たまねぎ、にんにく、キャベツ、だいこん、ホールコーン、たけのこ、ごぼう、干しいたけ	866	29.3
16 木	麦ご飯 かつおの揚げ煮 きゅうりとわかめの酢の物 具だくさんのみそ汁	○	かつお、鶏肉、豆腐、みそ	牛乳、カットわかめ	精白米、米粒麦、でんぷん、小麦粉、さとう、はるさめ、じゃがいも	油、ごま油	にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、長ねぎ	792	37.6
17 金	エビとイカの豆乳クリームライス さいころサラダ 果物(小玉すいか)	○	鶏肉、えび、いか、豆乳	牛乳	精白米、押麦、小麦粉、さとう、じゃがいも	オリーブ油、油	にんじん、赤パプリカ、パセリ	たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、ホールコーン、きゅうり、小玉すいか	804	27.8
20 月	麦ご飯 あさりの佃煮 擬製豆腐 切り干し大根の煮付け じゃがたま汁	○	あさり、鶏肉、卵、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、生わかめ	精白米、米粒麦、さとう、三温糖、じゃがいも	油	にんじん、 万能ねぎ 、 さいやんげん	しょうが、たまねぎ、切干し大根	769	33.8
21 火	ソースカツ丼 大平 果物(セミノール) 長野県の郷土料理 & ご当地グルメ	○	豚肉、鶏肉、油揚げ	牛乳	精白米、米粒麦、小麦粉、でんぷん、パン粉、三温糖、さといも、つきこんにやく	油	にんじん	伊那しめじ 、 伊那えのきたけ 、キャベツ、だいこん、れんこん、セミノール	839	39.3
22 水	広東麺 野菜のピリ辛中華和え 白玉フルーツポンチ	○	豚肉、卵、豆腐	牛乳	冷凍ラーメン、さとう、でんぷん、白玉粉	油、ごま油	にんじん、 チンゲンサイ	にんにく、しょうが、長ねぎ、きくらげ、たけのこ、はくさい、もやし、きゅうり、だいこん、りんご缶、黄桃缶、みかん缶	767	32.6
23 木	チキンライス ポテト春巻き 白いんげん豆の田舎風スープ	○	ロースハム、鶏肉、豆乳、いんげんまめ	牛乳	精白米、押麦、さとう、じゃがいも、春巻きの皮、小麦粉	オリーブ油、油	にんじん、 東京小松菜	たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、レモン果汁	738	26.9
24 金	手作りプルコギパン みそドレッシングサラダ トマトと卵のスープ 果物(さくらんぼ)	○	ベーコン、豚肉、卵、豆乳、みそ	牛乳、ピザ用チーズ	強力粉、小麦粉、さとう、じゃがいも、でんぷん	オリーブ油、油、乳なしマーガリン	にんじん、 東京小松菜 、 伊那ほうれんそう	たまねぎ、しょうが、にんにく、だいこん、キャベツ、ホールコーン、さくらんぼ	752	28.8
27 月	奈良茶飯 かしのすき焼き 飛鳥汁 奈良県の郷土料理	○	大豆、鶏肉、豆腐、みそ	牛乳、調理用牛乳	精白米、もち米、さつまいも、でんぷん、さとう、つきこんにやく	油	にんじん、 東京小松菜	たまねぎ、はくさい、長ねぎ、だいこん、ごぼう、えのきたけ	741	32.9
28 火	ラタトゥイユパン ポトフ 果物(沖縄パイ) <世界の料理> フランス共和国	○	ベーコン、豚肉、鶏肉、フランクフルト、レンズまめ	牛乳、ピザ用チーズ	丸パン、じゃがいも	オリーブ油、油	かぼちゃ、ブロッコリー、ホールトマト、パセリ、にんじん	にんにく、たまねぎ、キャベツ、パイナップル	749	34.3
29 水	麦ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 野菜と竹輪の香味サラダ	○	粉かつお、豚肉、あさり、焼き竹輪	牛乳、ちりめんじゃこ、生わかめ	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも、でんぷん	油、白ごま、ごま油	東京小松菜 、にんじん、 さいやんげん	たまねぎ、もやし、きゅうり、しょうが、にんにく	736	28.5
30 木	かき揚げ丼 わかめのみそ汁 果物(メロン)	○	焼き竹輪、あさり、豆腐、みそ	牛乳、さくらえび、生わかめ	精白米、押麦、小麦粉、でんぷん、さとう	油	かぼちゃ、みつば	たまねぎ、長ねぎ、メロン	773	23.7
31 金	豚ごぼうピラフ タンドリーフィッシュ マンハッタン風クラムチャウダー フルーツゼリー	○	豚肉、ベーコン、めかじき、あさり、いんげんまめ	牛乳、アガー、プレーンヨーグルト	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも	オリーブ油、バター、油	にんじん、カットマト	エリンギ、たまねぎ、ホールコーン、セロリ、グリーンピース、ごぼう、にんにく、しょうが、りんご缶、黄桃缶、みかん缶	734	34.9

※学校行事や食材購入の都合、または感染状況によって献立を変更することがあります。

伊那市との連携事業

昨年度に引き続き、新宿区と友好提携都市・長野県伊那市との交流事業の一環として、伊那市の食材を区立学校の給食で活用していきます。
5月は伊那市産の米(今すり米)とほうれん草、しめじ、えのきを使います。

区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
5月平均	764	31.2(16.3%)
新宿区立学校給食摂取基準	830	33(16%)