

5月学校給食献立予定表

令和8年度

新宿区立落合第二中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	コーンピラフ	牛乳	マンハッタン風クラムチャウダー カリカリ油揚げのサラダ 抹茶ミルクゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげんまめ あさり水煮 油揚げ 寒天 生クリーム	精白米 米粒麦 油 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン エリンギ水煮 グリンピース(冷凍) セロリ トマト缶 キャベツ こまつな きゅうり	809 kcal 28.4 g
7 木	中華おこわ	牛乳	具だくさん五目スープ きなこよもぎ団子	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 きな粉	ごま油 精白米 もち米 油 玉粉 上新粉 さとう	にんじん 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 こまつな 冷凍よもぎ	734 kcal 30.9 g
8 金	小学校カレーライス	牛乳	じゃこ豆サラダ デコボン 	牛乳 豚肉 あさり(水煮) レンズまめ チーズ ちりめんじゃこ 大豆	精白米 米粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし デコボン	873 kcal 35.7 g
11 月	コーンマヨネーズドッグ	牛乳	洋風煮込み 海藻サラダ セミノールオレンジ	牛乳 粉チーズ ベーコン 豚肉 フランクフルト レンズまめ 芽ひじき わかめ(乾)	コッペパン マヨネーズ(卵不使用) 油 じゃがいも さとう ごま油	ホールコーン たまねぎ パセリ にんにく にんじん キャベツ もやし きゅうり セミノールオレンジ	778 kcal 29.9 g
12 火	わかめごはん	牛乳	焼き鮭 大根サラダ けんちん汁	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 鮭 鶏肉 かつおけずり節 豆腐	精白米 油 さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	748 kcal 36.2 g
13 水	もちきびごはん	牛乳	大豆入りミートロquette キャベツとツナのソテー かきたま汁	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ(油漬) 卵 わかめ	精白米 きび 油 じゃがいも 油 さとう 小麦粉 パン粉 片栗粉	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ ホールコーン こまつな えのきたけ 長ねぎ	884 kcal 31.5 g
14 木	広東麺	牛乳	野菜のピリ辛中華和え オレンジケーキ	牛乳 豚肉 卵	ラーメン 油 ごま油 さとう 片栗粉 小麦粉 バター	しょうが 長ねぎ にんにく にんじん きくら げ たけのこ水煮 はくさい もやし チンゲンサイ きゅうり だいこん	748 kcal 27.9 g
15 金	麻婆豆腐丼	牛乳	バンサンスー メロン	牛乳 豚肉 豚肝臓 大豆 みそ 八丁みそ 豆腐 ロースハム	精白米 米粒麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ いら もやし きゅうり メロン	748 kcal 27.9 g
18 月	チキンドリア	牛乳	キャベツスープ ペンネのカレーソテー	牛乳 ボンレスハム 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ ベーコン	精白米 バター 油 小麦粉 パン粉 マカロニ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく にんじん キャベツ ピーマン	806 kcal 31.0 g
19 火	手作りエッグパン	牛乳	ホワイトシチュー コーンサラダ	牛乳 スキムミルク 卵 鶏肉	強力粉 小麦粉 さとう 油 マヨネーズ(卵不使用) じゃがい も バター	たまねぎ パセリ にんにく しょうが にんじん ぶなしめじ むきえだまめ(冷) こまつな キャベツ もやし ホールコーン バター	847 kcal 34.7 g
20 水	親子丼	牛乳	豆腐とわかめのすまし汁 のりじゃが 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 なんと 卵 鶏肉 豆腐 わかめ あおのり	精白米 米粒麦 さとう じゃがい も	たまねぎ 長ねぎ グリンピース(冷凍) にんじん 冷凍みかん	824 kcal 35.7 g
21 木	ツナトマトスパゲッティ	牛乳	クラムサラダ 伊那リಂಗジュースのゼリー	牛乳 ツナ(水煮) ツナ(油漬) チーズ あさり水煮 寒天	スパゲッティ 油 オリーブ油 油 片栗粉 さとう ごま油	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ(水煮) トマト缶 きゅうり キャベツ しょうが リングジュース	752 kcal 33.9 g
22 金	きんぴらごはん	牛乳	ぎせい豆腐 みそ汁8 金時豆の甘煮	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 わかめ みそ いんげんまめ	精白米 米粒麦 油 さとう 片栗粉 じゃがいも	ごぼう にんじん しょうが 干しいたけ 長ねぎ 万能ねぎ たまねぎ	839 kcal 37.2 g
25 月	五目うどん	牛乳	ひじきとツナの和え物 白玉フルーツポンチ	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 芽ひじき ツナ(油漬) 豆腐	うどん 油 さとう 白玉粉	にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし こまつな 黄桃缶 みかん 缶	744 kcal 30.9 g
26 火	きのこピラフ	牛乳	鶏肉の照り焼き ポテトのガーリックソテー ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ひよこまめ	精白米 米粒麦 油 さとう 片栗粉 じゃがいも トランス脂肪酸低減マーガリン	にんじん たまねぎ エリンギ(水煮) ぶなしめじ しょうが パセリ エリンギ(生) にんにく キャベツ	782 kcal 39.1 g
27 水	フレンチトースト	牛乳	ポークビーンズ シーザーサラダ パイナップル	牛乳 卵 豚肉 大豆 ベーコン チーズ	食パン バター さとう 粉砂糖 油 じゃがいも はちみつ マヨネーズ(卵不使用)	にんにく セロリ にんじん たまねぎ エリンギ(水煮) キャベツ きゅうり パイナップル	772 kcal 34.3 g
28 木	麦ごはん	牛乳	韓国風のりふりかけ 回鍋肉 野菜と竹輪の香味サラダ	牛乳 もみのり 豚肉 みそ 八丁みそ わかめ 焼き竹輪	精白米 米粒麦 ごま油 さとう 油 片栗粉 白ごま	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ 赤ピーマン もやし きゅうり	738 kcal 27.6 g
29 金	かつおめし 	牛乳	じゃがいもの土佐煮 野菜のしょうがじょうゆ和え	牛乳 かつおけずり節 かつお 鶏肉 焼き竹輪 大豆 芽ひじき 油揚げ	精白米 米粒麦 油 片栗粉 さとう 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん さやいんげん もやし キャベツ ホールコーン	803 kcal 36.3 g

◎都合により、献立・食材の変更、給食回数の変更等を行うことがありますのでご了承ください。

◎ こまつな、ねぎは東京都産使用予定です。(地産池消)

5月分 一日あたりの平均	791 kcal 32.7 g
1人1回あたりの学校給食摂取基準	760Kcal以上 27.0~41.5g