

令和6年5月



献立表



新宿区立新宿西戸山中学校

実施日		献立名	飲用牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
日	曜日			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			
				〔1群〕 魚介・肉・卵・豆・豆製品	〔2群〕 飲用牛乳・乳製品 小魚・海藻	〔3群〕 緑黄色野菜	〔4群〕 その他の野菜・果物	〔5群〕 穀類・いも類・砂糖	〔6群〕 油脂類		
1	水	麦ご飯 天ぷら（ちくわ・さつまいも）抹茶塩 野菜のポン酢和え 具だくさんみそ汁 八十八夜 抹茶 	○ 焼き竹輪 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ ゆず果汁 キャベツ	米 麦 小麦粉 片栗粉 さつまいも こんにゃく さとう	油	779 26.1	kcal g	
2	木	五目うどん ツナと野菜の和風サラダ 柏餅 こどもの日(5日) 柏餅 	○ 鶏肉 油揚げ かまぼこ オイルツナ 絹ごし豆腐 あずき	飲用牛乳	にんじん こまつな	干しいだけ ごぼう たまねぎ 長ねぎ もやし だいこん きゅうり	冷凍うどん さとう 上新粉 白玉粉	油 ごま油	789 34.8	kcal g	
3	金	憲法記念日									
6	月	振替休日									
7	火	チリビーンズドック ほうれん草のクリームシチュー つぶつぶみかんゼリー	○ ベーコン 豚肉 レンズまめ 鶏肉 あさり	飲用牛乳 ピザ用チーズ 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉寒天	にんじん トマト缶 ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ にんにく オレンジジュース みかん缶	無塩パン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	882 37.9	kcal g	
8	水	麻婆豆腐丼 中華スープ きゅうりのピリ辛和え	○ 赤みそ 八丁みそ あさり 豚肉 大豆 絹ごし豆腐 鶏肉	飲用牛乳	にら にんじん こまつな	にんにく 長ねぎ しょうが 干しいだけ きくらげ きゅうり	米 麦 さとう 片栗粉 はるさめ	油 ごま油	767 35.4	kcal g	
9	木	麦ご飯 サバのねぎみそ焼き 五目きんぴら のっぺい汁	○ さば 赤みそ 焼き竹輪 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 長ねぎ ごぼう 干しいだけ だいこん	米 麦 さとう つきこんにゃく じゃがいも ちくわぶ 片栗粉	油 ごま油	781 35.3	kcal g	
10	金	かつお飯 塩肉じゃが 野菜のしょうがじょうゆ和え 郷土料理「高知県」	○ かつお 豚肉 塩こうじ 大豆 油揚げ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン	米 麦 片栗粉 さとう じゃがいも	油	811 33.7	kcal g	
13	月	きのこの和風スパゲッティ 冷しゃぶサラダ カラマンダリン	○ ベーコン 鶏肉 あさり 豚肉	飲用牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ えのきだけ マッシュルーム缶 きゅうり もやし キャベツ だいこん レモン果汁 カラマンダリン	スパゲッティ さとう 片栗粉	油	762 40.0	kcal g	
14	火	グリーンピースとハムの混ぜご飯 サケの焼き漬け きゅうりとわかめの酢のもの 豚汁	○ ロースハム さけ 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	グリーンピース キャベツ きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ	米 さとう はるさめ こんにゃく	油 ごま油	768 38.1	kcal g	
15	水	チキンドリア トマトスープ ポテトのハーブソテー	○ 鶏肉 鶏ひき肉 あさり ベーコン レンズまめ	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 粉チーズ	パセリ にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム缶 にんにく セロリ	米 小麦粉 じゃがいも	油 バター	826 34.0	kcal g	

実施日		献立名	飲用牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
日	曜日			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			
				〔1群〕 魚介・肉・卵・豆・豆製品	〔2群〕 飲用牛乳・乳製品 小魚・海藻	〔3群〕 緑黄色野菜	〔4群〕 その他の野菜・果物	〔5群〕 穀類・いも類・砂糖	〔6群〕 油脂類		
16	木	もちきびご飯 豆入りミートコロッケ きゃべつとツナのソテー みそ汁	○	鶏ひき肉 レンズまめ 大豆 オイルツナ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ ホールコーン えのきだけ だいこん 長ねぎ	米 きび さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	842 28.7	kcal g
17	金	手作りシナモンロール 鶏肉とマカロニのシチュー グリーンサラダ	○	ベーコン 鶏肉 いんげんまめ レンズまめ	飲用牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	強力粉 小麦粉 さとう グラニュー糖 じゃがいも マカロニ	バター オリーブ油 油	792 26.4	kcal g
20	月	ピザトースト ポトフ 河内晩柑	○	ベーコン ロースハム 豚肉 フランクフルト レンズまめ	飲用牛乳 ピザ用チーズ	トマト缶 ピーマン にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ 河内晩柑	無塩食パン じゃがいも	バター 油	788 33.6	kcal g
21	火	カレーピラフ バーベキューチキンサラダ キャロットポタージュ	○	ベーコン 豚肉 鶏肉	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	エリンギ水煮 たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース キャベツ もやし きゅうり レモン果汁 長ねぎ セロリ	米 三温糖 さとう じゃがいも	油 バター	796 29.5	kcal g
22	水	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 生揚げと野菜のうま煮 ツナと野菜の梅おかか和え	○	あさり 鶏肉 生揚げ オイルツナ 粉かつお	飲用牛乳 やきのり	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが 干ししいたけ だけのこ だいこん もやし キャベツ ねり梅	米 麦 さとう こんにゃく	油 ごま油	792 33.7	kcal g
23	木	ジャージャー麺 えのきとわかめのスープ バナナケーキ	○	豚肉 レンズまめ 赤みそ 押し豆腐 豆乳	飲用牛乳 乾燥わかめ	にんじん	にんにく 長ねぎ しょうが たまねぎ 干ししいたけ キャベツ きゅうり えのきだけ バナナ	むし中華めん さとう 片栗粉 小麦粉 粉砂糖	油 ごま油	794 30.9	kcal g
24	金	中華おこわ シシャモの南蛮漬け 中華風卵スープ	○	豚肉 鶏肉 ベーコン 卵	飲用牛乳 ししゃも	にんじん 赤ピーマン ほうれんそう	干ししいたけ グリーンピース 長ねぎ たまねぎ しょうが	米 もち米 さとう 小麦粉 片栗粉	ごま油 油	853 31.9	kcal g
27	月	麦ご飯 たくあんの炒り煮 赤魚の煮つけ ゴマドレサラダ けんちん汁	○	粉かつお 赤魚 油揚げ 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳	こまつな にんじん	たくあん漬 しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 白ねりごま 白すりごま	738 35.5	kcal g
28	火	しょうゆラーメン いももち（のり塩風味） フルーツポンチ	○	豚肉	飲用牛乳 あおのり 粉寒天	にんじん	にんにく しょうが 長ねぎ 水煮メンマ もやし キャベツ レモン果汁 パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご缶	冷凍ラーメン さとう じゃがいも 片栗粉	油 ごま油 ラード	823 30.2	kcal g
29	水	スタミナ焼肉ビビンバ丼 じゃがいものシャキシャキサラダ メロン	○	豚肉	飲用牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし キャベツ ホールコーン メロン	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	803 29.4	kcal g
30	木	ツナコーントースト ミネストローネ 鉄骨サラダ	○	オイルツナ ベーコン 豚肉 いんげんまめ レンズまめ	飲用牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ	パセリ にんじん トマト缶 こまつな	たまねぎ ホールコーン セロリ にんにく キャベツ	無塩食パン じゃがいも シエルマカロニ さとう	マヨネーズ(イ グア) 油 ごま油	817 34.1	kcal g
31	金	勝つ！カレー ピクルス風サラダ レモンスカッシュゼリー	○	鶏肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん トマト缶 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり 黄ピーマン レモン果汁	米 麦 小麦粉 さとう パン粉	油	897 31.8	kcal g

◎学校行事や感染症の流行等の状況により、献立内容の変更および回数を変更することがあります。あらかじめご了承ください。
◎1学年：移動教室のため15日（水）～17日（金）は給食はありません。

		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
5月分 1日あたりの平均		805	32.9
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準		830	33.0