

令和7年5月 給食献立予定表

新宿区立新宿中学校

日	曜日	献立名			食品名						栄養価		
		主食	牛乳	おかず デザート	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		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	八十八夜献立 コーンピラフ	○	マンハッタンチャウダー カリカリ油揚げのサラダ 抹茶ミルクゼリー	ハーフ、油揚げ 鶏むね肉 白いんげん豆 あさりむきみ	牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん ダイオウドトト こまつな	たまねぎ、ホールコーン マッシュルーム グリンピース にんにく、セロリー キャベツ、きゅうり	精白米、米粒麦 じゃがいも はちみつ さとう	油 バター	799	27.5	
2	金	端午の節句献立 中華おこわ	○	五目スープ きなこよもぎ団子	豚かた肉 鶏むね肉 豆腐 きな粉	牛乳	にんじん こまつな 冷凍よもぎ	だけのこ(水煮) 干しいだけ、長ねぎ しょうが、もやし	精白米、もち米 白玉粉 上新粉 さとう	ごま油 油	734	30.6	
7	水	ゆかりごはん	○	さばの文化干し ひじきの五目煮 じゃがいもと油揚げのみそ汁	さば 青大豆、油揚げ さつま揚げ 白みそ、赤みそ	牛乳 芽ひじき 生わかめ	ゆかり にんじん	ごぼう、たまねぎ	精白米、米粒麦 つきこんにやく さとう じゃがいも	油	820	39.0	
8	木	スパゲッティ ナポリタン	○	パンプキンハニーサラダ オレンジケーキ	ベーコン 豚かた肉 ひよこめ 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト ピーマン かぼちゃ	にんにく、セロリー たまねぎ、キャベツ マッシュルーム オレンジジュース マーマレード	スパゲッティ さとう はちみつ 小麦粉	油 バター	842	27.7	
9	金	豚キムチ丼	○	野菜チップス わかめスープ	豚かた肉 豚ばら肉 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん にら かぼちゃ こまつな	しょうが、たまねぎ きくらげ、白菜キムチ もやし、長ねぎ	精白米、米粒麦 でんぶん じゃがいも さつまいも	油 ごま油	834	28.1	
12	月	カレーライス	○	ツナと野菜のサラダ アセロラゼリー	鶏もも肉 ツナ	牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ だいこん、キャベツ アセロラジュース	精白米、米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	886	27.0	
13	火	日本の郷土料理～愛知県編～ みそ煮込み風うどん		○	わかめと野菜の生姜醤油和え 鬼まんじゅう	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ 赤みそ 八丁みそ	牛乳 生わかめ スキムミルク 調理用牛乳	にんじん こまつな	干しいだけ、長ねぎ しょうが、もやし きゅうり、キャベツ	冷凍細うどん さとう さつまいも 小麦粉 三温糖	ごま油 油	819	28.9
14	水	麦ごはん	○	のりふりかけ 回鍋肉 野菜と竹輪の香味サラダ	豚ばら肉 豚かた肉 赤みそ 八丁みそ 焼き竹輪	牛乳 もみ海苔 生わかめ	にんじん 赤ピーマン	にんにく、しょうが 干しいだけ、もやし たまねぎ、キャベツ きゅうり	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	ごま油 油	772	27.3	
15	木	ココアパン	○	ポテトの重ね焼き キャベツとかぶのスープ メロン	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク 調理用牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ホールトマト パセリ かぶ(葉)	にんにく、たまねぎ セロリー、しょうが キャベツ、かぶ、メロン	ココアパン じゃがいも さとう	バター 油	739	29.7	
16	金	ヘルシー三色ごはん	○	さわらの七味焼き 吉野汁	高野豆腐、卵 さくら 鶏むね肉 油揚げ、豆腐	牛乳	こまつな にんじん	しょうが、にんにく 長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう こんにやく でんぶん	ごま油 油	801	39.4	
19	月	おろしツナパスタ	○	じゃこサラダ 白玉フルーツポンチ	ツナ ひよこめ	牛乳 刻みのり ちりめんじゃこ	万能ねぎ にんじん こまつな	だいこん、キャベツ パイン缶、黄桃缶 みかん缶	スパゲッティ さとう 白玉粉	油 ごま油	780	31.4	
20	火	チキンライス	○	ポテト春巻き レンズ豆のスープ	鶏もも肉 ロースハム 豚かた肉 レンズまめ	牛乳	にんじん トマトジュース パセリ	マッシュルーム たまねぎ、レモン果汁 グリンピース にんにく、キャベツ	精白米、米粒麦 さとう、小麦粉 じゃがいも 春巻きの皮	油 バター マヨネーズ (エッグフリー)	780	27.0	
21	水	麻婆丼	○	もやしと青菜のスープ パイナップル	豚ひき肉 赤みそ 押し豆腐 鶏もも肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが 長ねぎ、干しいだけ たまねぎ、もやし パイナップル	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油	803	32.9	
22	木	フレンチトースト	○	ポークビーンズ シーザーサラダ	卵、ベーコン 豚かた肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん	セロリー、たまねぎ にんにく、しょうが グリンピース キャベツ、きゅうり	食パン、さとう はちみつ グラニュー糖 じゃがいも	バター、油 オリーブ油 マヨネーズ (エッグフリー)	779	32.2	
23	金	ごはん	○	のりとあさりの佃煮 にぎすのから揚げ 海藻サラダ 肉じゃが	あさりむきみ にぎす 豚かた肉	牛乳 もみ海苔 海草ミックス 糸寒天	にんじん	しょうが、もやし きゅうり、たまねぎ グリンピース	精白米 さとう でんぶん じゃがいも	ごま油 油	819	35.9	
26	月	手作りピザパン	○	ポトフ マカロニのカレーソテー	ハーフ、ウィンナー ロースハム 豚かた肉 ひよこめ	牛乳 ピザ用チーズ	ホールトマト ピーマン にんじん かぶ(葉) パセリ	たまねぎ、にんにく マッシュルーム しょうが、キャベツ かぶ、しめじ	強力粉、小麦粉 さとう じゃがいも マカロニ	バター オリーブ油 油	752	30.3	
27	火	親子丼	○	豆腐とわかめのみそ汁 のりじゃが	鶏もも肉 卵、豆腐 油揚げ 白みそ、赤みそ	牛乳 刻みのり 生わかめ あおのり	にんじん	しょうが、たまねぎ 長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう でんぶん じゃがいも	油	840	35.2	
28	水	きのこの醤油バター 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 鶏もも肉 めかじき ひよこめ	牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ、エリンギ マッシュルーム、しめじ グリンピース、もやし にんにく、しょうが ホールコーン、キャベツ	精白米 米粒麦 さとう	バター 油	744	33.5	
29	木	世界の料理～中国広東省編～ 広東麺		○	野菜のピリ辛中華和え マラーカオ	豚かた肉 うすら卵 卵	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが きくらげ、だけのこ はくさい、だいこん もやし、長ねぎ、きゅうり	生中華めん さとう、でんぶん 小麦粉、三温糖 はちみつ	油 ごま油 黒ごま	784	28.0
30	金	麦ごはん	○	初がつおの揚げ煮 磯香和え 厚揚げのみそ汁	かつお 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 刻みのり 生わかめ	こまつな にんじん	しょうが、もやし だいこん、長ねぎ	精白米 米粒麦 でんぶん さとう	油	759	37.0	
※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。									5月分 1日あたりの平均栄養摂取量		794	31.4	
									生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準		830	33.0	