

令和8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	金	八十八夜献立 コーンピラフ	○	マンハッタンチャウダー カリカリ揚げのサラダ 抹茶ミルクゼリー	ベーコン 鶏むね肉 白いんげん豆 あさりむきみ 揚げ	牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん タケノコ こまつな	たまねぎ、ホールコーン マッシュルーム グリーンピース、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	バター 油	793	27.1
7	木	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	たけのこ、しょうが 干しいたけ、もやし 長ねぎ	精白米 もち米 白玉粉 上新粉 さとう	ごま油 油	737	29.4
8	金	ゆかりごはん	○	さばの南蛮焼き ひじきの五目煮 じゃがいもと揚げのみそ汁	さば 青大豆 さつま揚げ 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	しょうが、長ねぎ ごぼう、たまねぎ	精白米 米粒麦 三温糖、さとう つきこんにゃく じゃがいも	白ごま 油	761	33.8
11	月	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 でんぷん じゃがいも さつまいも	油 ごま油	820	27.4
12	火	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	水	ピザドック	○	フライドポテトサラダ 卵とコーンのスープ	ベーコン ボンレスハム 卵	牛乳 ピザ用チーズ	ホールトマト ピーマン にんじん こまつな 乾燥パセリ	たまねぎ、キャベツ にんにく、ホールコーン	ミルクパン じゃがいも さとう でんぷん	バター 油	752	27.9
14	木	日本の郷土料理～香川県編～ 讃岐風うどん	○	かしわ天 ごまドレサラダ 河内晩柑	揚げ なると 鶏むね肉 卵	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ、長ねぎ しょうが、キャベツ だいこん、河内晩柑	冷凍細うどん さとう 小麦粉 でんぷん	ごま油 油 白ねりごま 白すりごま	745	32.9
15	金	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 干しいたけ、たまねぎ キャベツ、もやし きゅうり	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	ごま油 油	766	27.3
18	月	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 レッドネー豆	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 グリーンピース 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 (Eggフリー)	797	32.6
19	火	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、さわら 鶏むね肉 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 こんにゃく でんぷん	ごま油 油	785	39.4
20	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、干しいたけ たまねぎ、もやし パイナップル	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	798	32.5
21	木	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 レンズ豆	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 グリーンピース 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 (Eggフリー)	767	27.0
22	金	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 ひよこ豆	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	752	31.4
25	月	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
26	火	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 豚かた肉	牛乳 もみ海苔 にぎす 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 グリーンピース	精白米 さとう でんぷん じゃがいも	ごま油 油	784	32.2
27	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 シルバー ひよこ豆	牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ、ぶなしめじ マッシュルーム、もやし エリンギ、にんにく グリーンピース、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	741	33.7
28	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 マーラーカオ 旬の「初がつお」を使います♪	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、たけのこ はくさい、だいこん もやし、長ねぎ、きゅうり	中華めん さとう、三温糖 でんぷん 小麦粉 はちみつ	油 ごま油 黒ごま	771	27.1
29	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 でんぷん さとう	油	746	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	774	30.9
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0