

令和6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	水	八十八夜献立 チキンライス	○	ポトフ 抹茶ミルクゼリー		鶏もも肉 豚かた肉 ウィンナー ひよこめめ	牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん トマト ジュース かぶ(葉)	マッシュルーム、たまねぎ グリーンピース、にんにく しょうが、キャベツ、かぶ	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも	油 バター	814	28.6
2	木	端午の節句献立 中華おこわ	○	五目スープ 小豆よもぎ団子		豚かた肉 鶏むね肉 豆腐 あずき	牛乳	にんじん こまつな 冷凍よもぎ	だけのこ、もやし 干しいたけ、長ねぎ しょうが	精白米、もち米 白玉粉 上新粉 さとう	ごま油 油	739	30.6
7	火	親子丼	○	青菜のごま和え 若竹汁		鶏もも肉 卵 鶏むね肉 豆腐	牛乳 刻みのり 出し昆布 生わかめ	にんじん こまつな	しょうが、たまねぎ 長ねぎ、だけのこ もやし	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	油 白すりごま	789	33.9
8	水	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	853	28.4
9	木	麦ごはん	○	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 ピーマン 赤ピーマン	にんにく、しょうが 干しいたけ、だけのこ たまねぎ、キャベツ もやし、きゅうり	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	ごま油 油	783	27.0
10	金	ゆかりごはん	○	さばの文化干し ひじきの五目煮 油揚げとわかめのみそ汁		さば、大豆 さつま揚げ 油揚げ 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 つきこんにゃく さとう じゃがいも	油	819	39.0
13	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
14	火	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、りよく とうもろこし、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	836	28.3
15	水	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	29.8
16	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		油揚げ 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	冷凍細うどん さとう 小麦粉 でんぶん	ごま油 油 白ねりごま 白すりごま	766	32.0
17	金	ごはん	○	のりとあさりの佃煮 銀さわらの漬け焼き 海藻サラダ なめこのみそ汁		あさりむきみ 銀さわら 豆腐 白みそ、赤みそ	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、だいこん なめこ、長ねぎ	精白米 さとう	ごま油 油	739	35.0
20	月	醤油ラーメン	○	ポテトのコロコロサラダ パイナップル		豚かた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが、にんにく 水煮メンマ、長ねぎ キャベツ、たまねぎ もやし、パイナップル	生中華めん 三温糖 さとう じゃがいも	油 ごま油 ラード	756	27.5
21	火	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	768	37.0
22	水	きんぴらドッグ	○	マンハッタンチャウダー ポテトのフラワー揚げ		豚ひき肉 大豆 ベーコン あさりむきみ	牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ホールトマト 乾燥パセリ	ごぼう、にんにく セロリー、たまねぎ	ミルクパン さとう じゃがいも さつまいも はちみつ	油 ごま油	757	29.7
23	木	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 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 こんにゃく でんぶん	ごま油 油	801	39.4
24	金	世界の料理～ベトナム編～ コムチェン (ベトナム風チャーハン)	○	はるまき フォー		豚かた肉 むきえび 卵 鶏もも肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん 万能ねぎ	にんにく、干しいたけ 長ねぎ、だけのこ しょうが、もやし レタス、レモン	精白米、はるさめ でんぶん 春巻きの皮 小麦粉、フォー	油	744	29.8
27	月	おろしツナパスタ	○	じゃこサラダ ココアババロア		ツナ ひよこめめ	牛乳、刻みのり ちりめんじゃこ 粉寒天、生クリーム 調理用牛乳	万能ねぎ にんじん こまつな	だいこん、キャベツ	スパゲッティ さとう	油 ごま油	777	32.2
28	火	麻婆丼	○	もやしと青菜のスープ 河内晩柑		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 河内晩柑	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油	785	32.5
29	水	フレンチトースト	○	ボークビーンズ 大根サラダ		卵、ベーコン 豚かた肉 大豆 レッドパピー豆	牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな	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 だいこん	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 ごま油	735	31.5
30	木	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 まかじき ひよこめめ	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、エリンギ グリーンピース、にんにく しょうが、ホールコーン もやし、キャベツ	精白米 米粒麦 さとう	バター 油	744	33.5
31	金	麦ごはん	○	きびなごのから揚げ 野菜のからし醤油 みそけんちょう汁		豚かた肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 きびなご	こまつな にんじん	キャベツ、もやし だいこん、長ねぎ	精白米 米粒麦 でんぶん じゃがいも	油 ごま油	737	32.0
※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		779	31.7
										生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準		830	33.0