



令和7年

新宿区立牛込第一中学校

実施日			献立名	材 料 名			栄 養 価
日	曜	牛乳		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
1	木	○	コーンピラフ 【八十八夜献立】 春野菜のクラムチャウダー すりおろしドレッシングサラダ 抹茶ミルクゼリー	ベーコン 鶏肉 いんげん豆 あさり 寒天 牛乳 スキムミルク 生クリーム	米 麦 油 バター じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ コーン かぶ パセリ マッシュルーム グリンピース きゅうり にんにく しょうが セロリ カットトマト キャベツ	エネルギー たんぱく質 863 kcal 32.3 g
2	金	○	【端午の節句(5日)献立】 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	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 きな粉	ごま油 米 もち米 油 白玉粉 上新粉 さとう	にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく もやし 長ねぎ こまつな よもぎ	735 kcal 30.9 g
7	水	○	親子丼 牛乳 豆腐とわかめのすまし汁 のりじゃが	鶏肉 なたと 卵 豆腐 わかめ あおのり	米 麦 さとう じゃがいも	たまねぎ 長ねぎ グリンピース にんじん	765 kcal 32.7 g
8	木	○	広東麺 牛乳 野菜のピリ辛中華和え パインアップルケーキ	豚肉 うずら卵 卵 牛乳	冷凍ラーメン 油 ごま油 さとう 片栗粉 小麦粉 バター	にんにく しょうが 長ねぎ きゅうり にんじん きくらげ たけのこ だいこん はくさい もやし チンゲンサイ パイン缶	794 kcal 31.7 g
9	金	○	麦ご飯 牛乳 のりとあさりの佃煮 さばの文化干し 野菜のからし和え みそけんちょう汁	ほしりのり あさり さば文化干し 鶏肉 生揚げ みそ	米 麦 さとう 油 じゃがいも ごま油	にんじん もやし こまつな だいこん 長ねぎ	816 kcal 40.0 g
12	月	○	チキンライス 牛乳 ポテト春巻き レンズ豆のスープ	鶏肉 ロースハム 豚肉 レンズ豆	米 麦 バター 油 春巻きの皮 じゃがいも さとう 小麦粉 マヨネーズ (卵不使用)	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース グリンピース パセリ レモン果汁 にんにく キャベツ	776 kcal 27.0 g
13	火	○	深川飯 牛乳 鮭の照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 豚汁	あさり 油揚げ 鮭 わかめ 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 油 さとう 片栗粉 はるさめ ごま油 こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん 長ねぎ こまつな	780 kcal 39.6 g
14	水	○	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	鶏肉 油揚げ ひじき ツナ 豆腐	冷凍うどん 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 こまつな パイン缶 黄桃缶 みかん缶	739 kcal 27.7 g
15	木	○	麦ご飯 牛乳 ごま油香る手作りのりふりかけ 回鍋肉 竹輪の香味サラダ	もみのり 豚肉 みそ わかめ 焼き竹輪	米 麦 ごま油 さとう 油 片栗粉	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	758 kcal 26.8 g
16	金	○	ぶどうパン 牛乳 ポテトの重ね焼き キャベツとかぶのスープ メロン	スキムミルク 牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	ぶどうパン じゃがいも バター 油 さとう	にんにく にんじん たまねぎ ホールトマト パセリ セロリ しょうが キャベツ かぶ メロン	748 kcal 30.3 g
19	月	○	鮭とアスパラのクリームスパゲティ 牛乳 海藻サラダ フルーツサイダーゼリー	鮭 チーズ 牛乳 ひじき わかめ アガー	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 さとう ごま油	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく アスパラガス もやし 黄桃缶 キャベツ きゅうり パイン缶 みかん缶	759 kcal 30.0 g
20	火	○	もちきびご飯 牛乳 大豆入りミートコロッケ キャベツとツナのソテー みそ汁	鶏肉 大豆 ツナ みそ わかめ	米 きび 油 じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン こまつな だいこん えのきたけ 長ねぎ	871 kcal 28.5 g
21	水	○	麻婆豆腐丼 牛乳 パンサンスー パインアップル	豚肉 大豆 みそ 豆腐 ロースハム	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 はるさめ ごま	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ にら もやし きゅうり パインアップル	793 kcal 32.0 g
22	木	○	フレンチトースト 牛乳 ボークビーンズ シーザーサラダ	卵 豚肉 大豆 牛乳 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 マヨネーズ (卵不使用) オリーブ油	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	758 kcal 33.8 g
23	金	○	きのこの醤油バターピラフ 牛乳 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 鶏肉 ナガメバル ヨーグルト ひよこ豆	米 麦 バター 油 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ グリンピース にんにく しょうが こまつな もやし コーン キャベツ	737 kcal 32.2 g
26	月	○	グリンピースご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ししゃもの利休焼き かぶのしょうが醤油がけ	ししゃも 鶏肉 あさり	米 ごま 油 じゃがいも さとう 片栗粉	グリンピース きゅうり かぶ にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん	782 kcal 34.3 g
27	火	○	コーンマヨドッグ 牛乳 ポトフ ツナサラダ	チーズ ベーコン 豚肉 フランクフルト レンズ豆 ツナ	コッペパン 油 マヨネーズ (卵不使用) じゃがいも ごま油	コーン たまねぎ パセリ にんじん にんにく キャベツ 赤パプリカ こまつな	785 kcal 30.9 g
28	水	○	カレーライス 牛乳 じゃこ豆のサラダ 冷凍みかん	鶏肉 レンズ豆 ちりめんじゃこ 大豆	米 麦 油 赤ざらめ じゃがいも 小麦粉 バター さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん ホールトマト こまつな キャベツ もやし みかん	830 kcal 26.5 g
29	木	○	ご飯 牛乳 初鯉の揚げ煮 野菜のわさび醤油 実だくさん汁	かつお 鶏肉 豆腐 みそ	米 油 片栗粉 小麦粉 さとう じゃがいも	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	765 kcal 37.7 g
30	金	○	スパゲティナポリタン 牛乳 パンブキンハニーサラダ 卵入りチーズスープ	ベーコン 豚肉 ひよこ豆 チーズ 卵	スパゲッティ バター オリーブ油 さとう はちみつ パン粉 油	にんにく セロリ たまねぎ しょうが もやし にんじん マッシュルーム にんにく みかん ホールトマト キャベツ かぼちゃ こまつな	757 kcal 30.1 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

心も体も元気に過ごすには、**規則正しい生活**が第一です！



新学期が始まって早くも1か月がたとうとしています。新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。

学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかりと食べて、元気な心と体をつくりましょう。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5月分1日あたりの平均	781	31.8
1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0