

5月学校給食献立予定表

令和8年

新宿区立牛込第一中学校

実施日			献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質	
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	金	○	三色乗せご飯 みだくさん汁 抹茶ミルクゼリー 【八十八夜献立】	牛乳, 鶏肉, ツナ, 大豆, 卵, みそ, わかめ, 豆乳, 生クリーム	米, 油, 三温糖, こんにゃく, じゃがいも, さとう	切干し大根, しょうが, こまつな, ごぼう, にんじん, だいこん, たまねぎ, 長ねぎ	776 kcal 32.9 g	
7	木	○	かつおご飯 鶏肉と竹の子と野菜の煮物 よもぎ団子 【端午の節句(5日) 献立】	牛乳, かつお, 鶏肉, 豆腐, あずき	米, 麦, 油, でんぷん, さとう, ごま, こんにゃく, じゃがいも, 白玉粉, 三温糖	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ(水煮), 干しいたけ, さやいんげん, よもぎ粉	777 kcal 31.9 g	
8	金	○	カレーライス じゃこと豆のサラダ みしょうかん	牛乳, 鶏肉, レンズまめ, ちりめんじゃこ, 大豆	米, 麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, さとう, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, にんじん, ホールトマト, こまつな, キャベツ, りょくとうもやし, みしょうかん	836 kcal 28.4 g	
11	月	○	ご飯 大豆入りコロック 切干大根のごま酢和え 呉汁	牛乳, 豚肉, 大豆, 油揚げ, みそ, わかめ	米, 油, じゃがいも, さとう, ポテトフレーク, 小麦粉, パン粉, ごま, 三温糖, ごま油, こんにゃく	たまねぎ, にんじん, きゅうり, 切干し大根, もやし, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	798 kcal 28.9 g	
12	火	○	スパゲティナポリタン ジャーマンポテト かぶとキャベツのスープ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, チーズ, 豚肉	スパゲッティ, 油, じゃがいも, バター	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム缶, ホールトマト, ピーマン, かぶ, かぶ(葉), キャベツ, パセリ	766 kcal 32.4 g	
13	水	○	炊き込みごはん ニギスのから揚げ 五日きんぴら 豆腐入りかきたま汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, にぎす, さつま揚げ, 豆腐, 卵	米, 麦, 油, さとう, でんぷん, じゃがいも, ごま	干しいたけ, にんじん, さやいんげん, ごぼう, れんこん, 長ねぎ, えのきたけ, ほうれんそう	760 kcal 31.9 g	
14	木	○	麻婆豆腐 パンサンスー 小玉すいか	牛乳, 豚肉, 豚レバー, 大豆, みそ, 八丁みそ, 豆腐, わかめ, ロースハム	米, 麦, 油, さとう, でんぷん, 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, なら, りょくとうもやし, きゅうり, 小玉すいか	784 kcal 29.7 g	
15	金	○	ガーリックフランス ポークビーンズ フルーツヨーグルト	牛乳, ベーコン, 豚肉, 大豆, 生クリーム, ヨーグルト	ワトフランク, バター, オリーブ油, じゃがいも, さとう, でんぷん	にんにく, パセリ, セロリー, にんじん, たまねぎ, グリンピース(冷凍), パイン缶, 黄桃缶, みかん缶, りんご缶	783 kcal 29.1 g	
18	月	○	プルコギ丼 トックスープ レモンスカッシュゼリー	牛乳, 豚肉, 鶏肉	精白米, 米ぬか油, 三温糖, でんぷん, 白ごま, ごま油, トックもち, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, もやし, りんご, なら, はくさい, だいこん, こまつな, レモン(果汁)	754 kcal 29.6 g	
19	火	○	ご飯 のりとあさりの佃煮 鯖のねぎみそ焼き ビーフンソテー けんちん汁	牛乳, ほしのり, あさり, さわら, みそ, 豚肉, 鶏肉, 豆腐	米, 麦, さとう, ごま油, 油, ビーフン, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, 長ねぎ, たけのこ(水煮), にんじん, 干しいたけ, キャベツ, もやし, たまねぎ, ごぼう, だいこん	761 kcal 35.6 g	
20	水	○	フレンチトースト チリコンカン シーザーサラダ	牛乳, 卵, ベーコン, 豚肉, ひよこまめ, 大豆, 豆乳	食パン, バター, さとう, 粉砂糖, 油, じゃがいも, マヨネーズ, オリーブ油	たまねぎ, にんじん, ホールトマト, マッシュルーム缶, ピーマン, キャベツ, きゅうり, にんにく	773 kcal 33.3 g	
21	木	○	広島麺 イカとツナのシーフードサラダ ミルクココアゼリー	牛乳, 豚肉, あさり, わかめ, いか, ツナ, 豆乳, 生クリーム	ラーメン, 油, ごま油, さとう, でんぷん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, きくらげ, たけのこ(水煮), はくさい, りょくとうもやし, チンゲンサイ, キャベツ, こまつな, きゅうり, たまねぎ	766 kcal 35.5 g	
22	金	○	チキンライス スパニッシュオムレツ スパイシー野菜スープ メロン	牛乳, 鶏肉, レンズまめ, 卵, チーズ, 生クリーム, ベーコン	バター, 米, 油, じゃがいも	トマトジュース, マッシュルーム缶, にんじん, たまねぎ, グリンピース, ほうれんそう, にんにく, セロリー, キャベツ, こまつな, メロン	765 kcal 31.8 g	
25	月	○	五目うどん ひじきとツナの辛し和え 白玉フルーツポンチ	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ツナ, 豆腐	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, きゅうり, キャベツ, こまつな, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶, りんご缶	743 kcal 28.3 g	
26	火	○	ホイコーロー丼 中華スープ ミルクゼリーオレンジソース	牛乳, 豚肉, みそ, 鶏肉, 豆腐, わかめ, 豆乳, 生クリーム	米, 麦, 油, さとう, でんぷん, ごま油, はるさめ, コーンスターチ	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, 長ねぎ, キャベツ, ピーマン, こまつな, みかん缶, ポンジュース	805 kcal 29.1 g	
27	水		運動会の予行練習					
28	木	○	きのこ醤油バターピラフ タンドリーフィッシュ ミネストローネ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, シルバー, ヨーグルト, 豚肉	米, 麦, バター, 油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム缶, ぶなしめじ, エリンギ, さやいんげん, にんにく, しょうが, セロリー, ダイスカットトマト	733 kcal 33.6 g	
29	金	○	ソースチキンカツ丼 みそけんちん汁 冷凍みかん 【運動会応援メニュー】	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐, みそ	米, 麦, 油, 小麦粉, パン粉, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, こまつな, ねぎ みかん	812 kcal 29.5 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。

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)

5月分 1日あたりの平均	776	31.3
1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



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。

