



5月学校給食献立予定表



令和4年

新宿区立牛込第一中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2月	○	中華おこわ 中華スープ パンナコッタ	牛乳,豚肉,えび,鶏肉,豆腐,生クリーム	米,もち米,油,さとう,でんぷん,はるさめ	にんじん,たけのこ(水煮),干しいたけ,グリーンピース,しょうが,たまねぎ,キャベツ,長ねぎ,チンゲンサイ,いちごビュレ	760	30.4
6金	○	ご飯 鯖のねぎみそ焼き ビーフンソテー 吉野汁	牛乳,さわら,みそ,豚肉,卵,鶏肉,豆腐	米,さとう,油,ビーフン,でんぷん	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,だいこん,こまつな	760	34.6
9月	○	ご飯 春巻き 野菜炒めチンジャオ風 わかめスープ	牛乳,豚肉,大豆,鶏肉,豆腐,生わかめ	米,油,はるさめ,でんぷん,春巻きの皮,小麦粉,じゃがいも,三温糖,ごま	干しいたけ,にんじん,たけのこ(水煮),長ねぎ,にんにく,しょうが,ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,たまねぎ,こまつな	783	29.4
10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,粉チーズ,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,キャベツ,パセリ,こまつな	767	30.5
11水	○	三色乗せご飯 みだくさん汁 よもぎ団子	牛乳,鶏肉,ツナ,大豆,卵,昆布,みそ,豆腐,あずき	米,油,三温糖,こんにゃく,じゃがいも,白玉粉	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,よもぎ	773	34.2
12木	○	ドライカレーライス じゃこサラダ オレンジ	牛乳,豚肉,大豆(乾),生わかめ,ちりめんじゃこ	米,油,さとう,バター,小麦粉,ごま	しょうが,にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,ピーマン,ホールトマト,こまつな,キャベツ,もやし,オレンジ	760	30.0
13金	○	かつおご飯 肉じゃが お浸し 抹茶牛乳かん(黒蜜添え)	牛乳,かつお,豚肉,寒天,豆腐,豆乳,生クリーム	米,油,でんぷん,さとう,ごま,こんにゃく,じゃがいも,黒砂糖,コーンスターチ	しょうが,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,キャベツ,もやし,こまつな	784	32.7
16月	○	ご飯 ユーリンチー 卵と野菜の中華スープ りんご	牛乳,鶏肉,卵	米,麦,油,でんぷん,さとう,じゃがいも	しょうが,にんにく,長ねぎ,きくらげ,にんじん,たまねぎ,こまつな,りんご	769	29.0
17火	○	チキンライス クラムチャウダー グリーンサラダ	牛乳,鶏肉,あさり,いか,生クリーム	バター,米,油,じゃがいも,小麦粉,さとう	トマトジュース,マッシュルーム缶,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,にんにく,パセリ,こまつな,キャベツ,きゅうり,りんご	808	31.5
18水	○	ご飯 大豆入りコロケ 野菜の塩昆布和え 呉汁	牛乳,豚肉,大豆(乾),塩昆布,油揚げ,みそ	米,油,じゃがいも,さとう,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉(乾),こんにゃく	たまねぎ,キャベツ,にんじん,こまつな,だいこん,長ねぎ	819	29.8
19木	○	山菜うどん ツナの和風サラダ チョコケーキ	牛乳,鶏肉,油揚げ,ツナ,卵	冷凍うどん,油,さとう,小麦粉,はちみつ,バター,粉砂糖	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,たけのこ(水煮),山菜ミックス,長ねぎ,もやし,だいこん,こまつな	764	29.6
20金	○	ガーリックトースト チリコンカン フルーツ牛乳かん	牛乳,ベーコン,豚肉,ひよこまめ(乾),大豆(乾),生クリーム	食パン,バター,オリーブ油,じゃがいも,さとう	にんにく,パセリ,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,パイン缶,黄桃缶,みかん缶	796	29.5
23月	○	かき揚げ丼 じゃこの和え物 あおさのみそ汁	牛乳,えび,いか,あさり,卵,生わかめ,ちりめんじゃこ,油揚げ,豆腐,あおさ,みそ	米,小麦粉,さつまいも,でんぷん,油,三温糖,ごま,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,こまつな,キャベツ,もやし,長ねぎ	800	33.2
24火	○	しょうゆラーメン 手作りシュウマイ しゃきしゃきリンゴゼリー	牛乳,刻み昆布,鶏肉,豚肉,おから	中華麺,油,三温糖,さとう,でんぷん,しゅうまいの皮	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,もやし,きくらげ,長ねぎ,こまつな,干しいたけ,たまねぎ,りんごジュース,りんご	797	34.4
25水	○	五目ごはん はたはたのから揚げ ひじきの五目煮 みそけんちん汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,はたはた,芽ひじき(乾),大豆(乾),さつま揚げ,豆腐,みそ	米,麦,さとう,でんぷん,油,こんにゃく,じゃがいも	干しいたけ,にんじん,さやいんげん,ごぼう,だいこん,こまつな	785	30.6
26木	○	ご飯 ゆかりふりかけ 家常豆腐 海藻サラダ	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ,八丁みそ,海草ミックス(乾)	米,ごま,でんぷん,さとう	ゆかり,にんにく,にんじん,たけのこ(水煮),キャベツ,たまねぎ,干しいたけ,長ねぎ,ピーマン,もやし,こまつな	765	31.8
27金	○	チキンカツバーガー ミネストローネ 桃ゼリー	牛乳,鶏肉,ベーコン,豚肉,ひよこまめ(乾)	丸パン,油,小麦粉,パン粉(乾),じゃがいも,シュルマカロニ,さとう	セロリー,にんじん,たまねぎ,にんにく,ダイスカットトマト,キャベツ,パセリ,もも100%ジュース,黄桃缶	807	33.9
31火	○	ブルコギ丼 トックスープ レモンスカッシュゼリー	牛乳,豚肉,鶏肉	米,油,三温糖,でんぷん,ごま,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,にら,はくさい,だいこん,こまつな,レモン	771	30.0

◎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。

5月分 1日あたりの平均 782 31.4

◎日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

1人1回当たりの学校給食摂取基準 830 33.0



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

早寝・早起き
を心がける

朝・昼・夕の
3食をしっかり
食べる

日中は
元気に
体を動かす