

5月学校給食献立予定表

令和5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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	月	○	大根おろしスパゲティ 新ごぼうサラダ チョコケーキ	牛乳 ツナ のり 卵	スパゲッティ 油 さとう ごま はちみつ ごま油 小麦粉 チョコレート バター	たまねぎ だいこん あさつき キャベツ にんじん ごぼう きゅうり コーン	792	31.7	
2	火	○	中華おこわ ★端午の節句献立★ 中華スープ パンナコッタ(いちごソース)	牛乳 豚肉 えび 豆腐 生クリーム 鶏肉 寒天	精白米 ごま油 もち米 油 さとう でんぷん はるさめ	にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ グリーンピース しょうが キャベツ 長ねぎ チンゲン菜 いちごピューレ	757	30.3	
8	月	○	麦ごはん 魚の塩こうじ焼き 青菜の和え物 みそけんちん汁 美生柑	牛乳 さけ わかめ 生揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 塩こうじ ごま さとう でんぷん はるさめ さつまいも ごま油 こんにゃく	にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん 美生柑	699	31.8	
9	火	○	麦ごはん 春巻き 野菜炒めチンジャオ風 ワカメスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 わかめ 鶏肉	精白米 米粒麦 油 はるさめ でんぷん ごま 春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも ごま油	干しいたけ にんじん たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが ピーマン キャベツ たまねぎ こまつな	792	29.8	
10	水	○	ポークストロガノフ・パプリカライス じゃこと枝豆のサラダ カラマンダリン	牛乳 豚肉 生クリーム ちりめんじゃこ	精白米 バター 油 小麦粉 さとう ごま油 ごま	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム オレンジ しょうが トマト缶 パセリ にんじん こまつな キャベツ もやし えだまめ	793	27.6	
11	木	○	チキンカツバーガー 洋風煮こみ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 フランクフルト 白いんげん 寒天	丸パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	にんじん にんにく たまねぎ パセリ ぶどうジュース みかん缶 キャベツ	831	34.6	
12	金	○	三色乗せごはん みだくさんみそ汁 草団子	牛乳 鶏肉 ツナ 卵 豆腐 小豆 大豆 みそ	精白米 油 さとう 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	817	36.2	
15	月	○	麦ごはん 大豆入りコロッケ 野菜の塩昆布和え 呉汁(ごじる)	牛乳 豚肉 大豆 花かつお みそ 塩昆布 油あげ	精白米 米粒麦 油 じゃがいも さとう パン粉 こんにゃく ポテトフレーク 小麦粉	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	839	30.4	
16	火	○	ピースコーンごはん キャラメルチキン こふきいも みそ汁	牛乳 鶏肉 みそ わかめ 生揚げ	精白米 バター さとう はちみつ じゃがいも	グリーンピース コーン しょうが パセリ えのきだけ こまつな たまねぎ	746	30.3	
17	水	○	麦ごはん のりの佃煮 じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	牛乳 のり 豚肉 豆腐 卵	精白米 米粒麦 さとう 油 じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ さやいんげん えのきだけ ほうれんそう	745	27.5	
18	木	○	ガーリックフランス クラムチャウダー グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 あさり 生クリーム いか	ソフトフランスパン バター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ パセリ にんじん こまつな キャベツ きゅうり りんご	634	27.2	
19	金	○	かつおしょうがごはん からし和え さやえんどうのみそ汁 キャロットゼリー	牛乳 かつお 鶏肉 高野豆腐 みそ 寒天	精白米 ごま油 油 さとう でんぷん じゃがいも ごま	しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな えのきだけ さやえんどう オレンジジュース	728	30.4	
22	月	○	麦ごはん あじフライ 春キャベツのサラダ 野菜の豆乳みそ汁	牛乳 あじ 鶏肉 みそ 豆乳 油揚げ	精白米 米粒麦 さとう 油 パン粉 こんにゃく じゃがいも 小麦粉	たまねぎ キャベツ こまつな コーン だいこん 長ねぎ にんじん	822	34.4	
23	火	○	ドライカレーライス じゃこサラダ メロン	牛乳 豚肉 レンズ豆 わかめ ちりめんじゃこ	精白米 油 バター 小麦粉 ごま油 ごま さとう	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 キャベツ もやし メロン こまつな	750	29.2	
24	水	○	麦ごはん ユーリンチー 卵と野菜の中華スープ レモンスカッシュゼリー	牛乳 鶏肉 卵 寒天	精白米 米粒麦 油 でんぷん さとう じゃがいも ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ きくらげ たまねぎ こまつな レモン にんじん	802	29.9	
25	木	○	ココアパン アスパラとポテトのグラタン ミネストローネ	牛乳 ベーコン 豚肉 パルメザンチーズ ひよこ豆	ココアパン 油 じゃがいも マカロニ バター 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス パセリ セロリ にんにく トマト缶	815	30.1	
26	金	○	ホイコーロー丼 中華コーンスープ 牛乳みかんゼリー	牛乳 豚肉 みそ 寒天 ロースハム 豆腐 生クリーム 鶏肉	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま 油	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 たまねぎ クリームコーン チンゲン菜 みかん缶	790	34.0	
29	月	○	ゆかりごはん 家常豆腐 海そうサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 海草ミックス	精白米 米粒麦 ごま油 でんぷん さとう ごま ごま油	ゆかり にんにく にんじん たけのこ 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	749	31.6	
30	火	○	山菜うどん 切干し大根サラダ きびなごのから揚げ 豆乳抹茶プリン	牛乳 鶏肉 油揚げ きびなご 豆乳 寒天 生クリーム	うどん 油 さとう でんぷん ごま油 ごま 黒砂糖	干しいたけ にんじん たまねぎ しょうが 切干し大根 もやし きゅうり 山菜ミックス えのきだけ 長ねぎ	790	36.4	
31	水	○	プルコギ丼 トックスープ 小玉すいか	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 油 さとう でんぷん ごま ごま油 トック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし りんご にはくさい だいこん こまつな 小玉すいか	747	30.3	
◎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 一日あたりの平均	772	31.2
							1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

給食だよりは裏です