



5月 献立表



令和3年
牛込第一中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品			栄養価
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える			
6	木	○	中華おこわ 中華スープ フルーツ牛乳かん	牛乳 豚肉 むきえび 鶏肉	豆腐 寒天	ごま油 精白米 もち米 油	でんぷん 春雨 さとう	にんじん たけのこ 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 パイン 黄桃 みかん	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 29.5 g
7	金	○	ごはん さわらのねぎみそ焼き じゃがいもきんぴら 吉野汁	牛乳 さわら みそ 鶏肉	豆腐	精白米 さとう ごま油 こんにゃく	でんぷん 油 じゃがいも ごま	しょうが 長ねぎ だいこん にんじん	こまつな さやいんげん		エネルギー 809 Kcal たんぱく質 33.6 g
10	月	○	ごはん 春巻き 野菜炒めチンジャオ風 わかめスープ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉	豆腐 わかめ	精白米 油・ごま油 春雨 でんぷん・さとう	春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも ごま	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 赤パプリカ	キャベツ たまねぎ こまつな	エネルギー 845 Kcal たんぱく質 28.9 g
11	火	○	三色のせごはん みだくさん汁 草だんご	牛乳 鶏肉 ツナ 大豆・豆腐	たまご 刻み昆布 みそ 小豆	精白米 油 さとう こんにゃく	じゃがいも 白玉粉	切干大根 しょうが こまつな ごぼう	にんじん 大根 たまねぎ 長ねぎ	よもぎ	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 34.9 g
12	水	○	スパゲティナポリタン かぶとキャベツのスープ ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	豚肉	スパゲティ 油 バター じゃがいも		にんにく セロリ にんじん たまねぎ	マッシュルーム ホールトマト グリーンピース かぶ	キャベツ パセリ	エネルギー 765 Kcal たんぱく質 31.1 g
13	木	○	かつおごはん じゃがいものそぼろ煮 とうふいりかきたま汁 抹茶牛乳かん 黒蜜添え	牛乳 かつお 鶏肉 豆腐	たまご 寒天 豆乳 生クリーム	精白米・米粒麦 油 でんぷん コーンスターチ	さとう ごま じゃがいも 黒砂糖	しょうが にんじん たまねぎ さやえんどう	長ねぎ チンゲンサイ えのきたけ		エネルギー 820 Kcal たんぱく質 31.0 g
14	金	○	チキンカレーライス じゃこサラダ おかしな目玉焼き	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ	ちりめんじゃこ 寒天	精白米 油 じゃがいも はちみつ	小麦粉 さとう バター ごま油・ごま	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 りんご こまつな	キャベツ もやし 黄桃	エネルギー 876 Kcal たんぱく質 30.1 g
17	月	○	麦ごはん 四川豆腐 たまごと野菜の中華スープ 果物（柑橘類）	牛乳 豚肉 大豆 豆腐	鶏肉 たまご	精白米 油 さとう でんぷん	ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	干しいたけ たけのこ チンゲンサイ きくらげ	こまつな 柑橘類	エネルギー 775 Kcal たんぱく質 32.3 g
18	火	○	チキンライス シーフードチャウダー グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 ベーコン	あさり 貝柱 むきえび・いか 生クリーム	精白米 バター 油 小麦粉	じゃがいも さとう	トマトジュース マッシュルーム にんじん たまねぎ	トマトピューレ さやいんげん セロリ パセリ	こまつな キャベツ きゅうり りんご	エネルギー 817 Kcal たんぱく質 31.6 g
19	水	○	ごはん 大豆いりコロッケ 切干大根のごま酢あえ 豚汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ	豆腐	精白米 油 じゃがいも さとう	ポテトフレーク 小麦粉・パン粉 こんにゃく ごま・ごま油	たまねぎ にんじん きゅうり 切干大根	もやし えのきたけ だいこん ごぼう	長ねぎ こまつな	エネルギー 870 Kcal たんぱく質 29.1 g
20	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	たまご	うどん 油 さとう 小麦粉	はちみつ バター チョコチップ 粉砂糖	干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ	わらび ぜんまい 長ねぎ もやし	だいこん こまつな えのきたけ	エネルギー 836 Kcal たんぱく質 29.6 g
21	金	○	フィッシュバーガー スパイシー野菜スープ 桃ゼリー	牛乳 シルバー（魚） ベーコン 寒天		丸パン 油 小麦粉 パン粉	じゃがいも さとう	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく	セロリ こまつな 桃ジュース 黄桃		エネルギー 781 Kcal たんぱく質 32.1 g
24	月	○	かき揚げ丼 じゃこのあえ物 すまし汁	牛乳 えび いか たまご	わかめ ちりめんじゃこ 豆腐	精白米 小麦粉 さつまいも でんぷん	油 さとう ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな	キャベツ 長ねぎ えのきたけ もやし		エネルギー 754 Kcal たんぱく質 29.1 g
25	火	○	ガーリックトースト チリコンカン フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこまめ	大豆 ヨーグルト	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 トマトピューレ マッシュルーム ピーマン	パイン 黄桃 みかん	エネルギー 832 Kcal たんぱく質 30.3 g
26	水	○	五目ごはん はたはたのからあげ 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	ひじき 青大豆 さつま揚げ みそ・豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう	でんぷん 小麦粉 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		エネルギー 792 Kcal たんぱく質 33.2 g
27	木	○	ごはん・ゆかりふりかけ 家常豆腐 海藻サラダ	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	海藻ミックス	精白米 ごま 油 さとう	でんぷん 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	赤パプリカ ピーマン もやし こまつな	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 31.5 g
28	金	○	しょうゆラーメン ジャンボぎょうざ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 刻み昆布 鶏肉 豚肉	寒天	中華麺 ごま油 さとう 油	ぎょうざの皮 小麦粉	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	にら オレンジジュース みかん	エネルギー 853 Kcal たんぱく質 28.1 g
31	月	○	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 寒天		精白米 油 さとう でんぷん	ごま ごま油 トックもち	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	エネルギー 760 Kcal たんぱく質 28.9 g

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



今月の平均値	エネルギー	806	Kcal
	たんぱく質	30.6	g
学校給食摂取量	エネルギー	830	Kcal
	たんぱく質	27~41.5	g