

# 令和3年5月 給食献立予定表

新宿区立牛込第三中学校

日	曜日	献立名			食品名						栄養価	
		主食	牛乳	おかず デザート	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
6	木	こどもの日献立 中華おこわ	○	五目スープ パイナップルケーキ	豚かた肉 豆腐 卵	牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな	たけのこ、干しいたけ 長ねぎ、しょうが もやし、パイン缶	精白米 もち米 さとう 小麦粉	ごま油 バター	831	29.1
7	金	ゆかりごはん	○	さばの南蛮焼き ひじきの五目煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	さば、青大豆 さつま揚げ 油揚げ 白みそ、赤みそ	牛乳 芽ひじき 生わかめ	ゆかり にんじん	しょうが、長ねぎ ごぼう、たまねぎ	精白米、米粒麦 三温糖、さとう つきこんにやく じゃがいも	油	780	33.0
10	月	チキンライス	○	ハウレン草とコーンのキッシュ ポテトのフラワー揚げ	鶏もも肉 ベーコン 卵	牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	にんじん トマトジュース ほうれん草 パセリ	マッシュルーム たまねぎ、グリーンピース ホールコーン	精白米、米粒麦 さとう さつまいも はちみつ	油 バター	896	27.7
11	火	麻婆丼	○	中華サラダ りんご	豚ひき肉 赤みそ 押し豆腐	牛乳 生わかめ	にら にんじん	にんにく、しょうが 長ねぎ、キャベツ だいこん、りんご	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油	837	31.0
12	水	アスパラの クリームスパゲッティ	○	じゃこ豆のサラダ アセロラゼリー	さけ ひよこめ	牛乳、スキム 調理用牛乳 粉チーズ、粉寒天 ちりめんじゃこ	パセリ にんじん グリーンアスパラ こまつな	たまねぎ、にんにく マッシュルーム キャベツ アセロラジュース	スパゲッティ 小麦粉 さとう	オリーブ油 油 バター ごま油	842	33.4
13	木	麦ごはん	○	卵入りえびチリ 青梗菜と豆腐のスープ	むきえび 卵 豚かた肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ 長ねぎ、はくさい	精白米 米粒麦 でんぶん さとう	油 ごま油	828	35.1
14	金	ホットツナサンド	○	ポークビーンズ 大根サラダ	ツナ、大豆 ベーコン 豚かた肉 赤いんげん豆	牛乳	パセリ にんじん トマトジュース こまつな	たまねぎ、ホールコーン セロリー、にんにく グリーンピース キャベツ、だいこん	コッペパン じゃがいも さとう	油 マヨネーズ バター ごま油	822	31.8
17	月	回鍋肉丼	○	中華スープ パイナップル	豚ばら肉 豚かた肉 赤みそ 八丁みそ	牛乳 生わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく、しょうが 干しいたけ、たけのこ たまねぎ、キャベツ パイナップル	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油	869	28.3
18	火	はちみつレモン トースト	○	ポトフ カラフルサラダ	ベーコン 豚かた肉 ウィンナー ひよこめ	牛乳	にんじん かぶの葉 赤ピーマン こまつな	レモン、にんにく しょうが、たまねぎ キャベツ、かぶ 黄ピーマン、きゅうり	胚芽パン はちみつ じゃがいも さとう	バター 油 オリーブ油	845	31.4
19	水	日本の郷土料理～長野県編～ 麦ごはん	○	野沢菜じゃこ炒め 山賊焼き 凍み豆腐のみそ汁 りんごゼリー	鶏もも肉 高野豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	のざわな漬 にんじん	にんにく、しょうが だいこん、はくさい 長ねぎ、りんごジュース りんご	精白米 米粒麦 でんぶん さとう	油 ごま油 白ごま	841	29.9
20	木	五目うどん	○	ひじきとツナの和え物 小豆よもぎ団子	鶏もも肉 油揚げ ツナ、豆腐 あずき	牛乳 芽ひじき	にんじん 冷凍よもぎ	たまねぎ、干しいたけ 長ねぎ、きゅうり キャベツ	冷凍細うどん さとう 白玉粉 上新粉	油	757	27.8
21	金	キムタクチャーハン	○	伴三糸(バンサンスー) わかめスープ	豚かた肉 卵 ロースハム 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	長ねぎ、白菜キムチ たくあん漬、もやし きゅうり、しょうが たまねぎ	精白米 米粒麦 はるさめ さとう	油 ごま油 白ごま	759	28.4
24	月	麦ごはん	○	いかのかりん揚げ 糸寒天サラダ かき玉汁	いか 卵	牛乳 糸寒天 生わかめ	にんじん こまつな	もやし、たまねぎ えのきたけ	精白米 米粒麦 でんぶん さとう	油 ごま油	807	32.0
25	火	カレーライス	○	シーザーサラダ メロン	鶏もも肉	牛乳 バルザンチーズ	にんじん ホールトマト	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ キャベツ、きゅうり ホールコーン、メロン	精白米、米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	898	25.3
26	水	世界の料理～中国広東料理編～ 広東麺	○	野菜のピリ辛中華和え マーラーカオ	豚かた肉 いか 卵	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが 長ねぎ、きくらげ、もやし たけのこ、はくさい だいこん、きゅうり	生中華めん さとう、三温糖 でんぶん 小麦粉	油 ごま油 黒ごま	801	27.9
27	木	麦ごはん	○	初がつおの揚げ煮 磯香和え 厚揚げのみそ汁	かつお 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 刻みのり 生わかめ	こまつな にんじん	しょうが、もやし だいこん、長ねぎ	精白米 米粒麦 でんぶん さとう	油	778	37.1
28	金	ココアパン	○	ポテトの重ね焼き キャベツとかぶのスープ 冷凍みかん	豚ひき肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク 調理用牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ホールトマト パセリ かぶの葉	にんにく、たまねぎ セロリー、しょうが キャベツ、かぶ 冷凍みかん	ココアパン じゃがいも さとう	バター 油	840	31.0
31	月	麦ごはん	○	あさりの佃煮 きびなのから揚げ 野菜のからし醤油 豚汁	あさりむきみ 豚かた肉 油揚げ、豆腐 赤みそ、白みそ	牛乳 きびなご	にんじん こまつな	しょうが、キャベツ もやし、ごぼう だいこん、長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう、でんぶん こんにやく じゃがいも	油	813	37.0

※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数数が少なくなることがあります。

※下線の表示は都内産農畜産物・水産物です。

5月分 1日あたりの平均栄養摂取量	825	31.0
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0