

令和4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		
2	月	こどもの日献立 中華おこわ	○	五目スープ 小豆よもぎ団子 	豚かた肉 鶏むね肉 豆腐 あずき	牛乳	にんじん こまつな 冷凍よもぎ	たけのこ、干しいたけ 長ねぎ、しょうが もやし	精白米、もち米 白玉粉 上新粉 さとう	ごま油 油	768	31.4
6	金	ゆかりごはん	○	さばの南蛮焼き ひじきの五目煮 油揚げとわかめのみそ汁	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	756	34.0
9	月	麦ごはん	○	ふりかけ 肉じゃが煮 大根の和風サラダ	豚かつお 豚かた肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ、キャベツ だいこん	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも	油 ごま油	763	29.5
10	火	キムタクチャーハン	○	伴三絲(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	731	28.3
11	水	ココアパン	○	ポテトの重ね焼き キャベツとかぶのスープ デコボン 	豚ひき肉 ベーコン 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(葉)	にんにく、たまねぎ セロリ、しょうが キャベツ、かぶ デコボン	ココアパン じゃがいも さとう	バター 油	778	31.0
12	木	日本の郷土料理～熊本県編～ 高菜めし	○	太平燕(タイピーエン) いきなり団子	卵 豚かた肉 むきえび あずき	牛乳 出し昆布	たかな漬 にんじん 万能ねぎ	たけのこ、にんにく しょうが、はくさい もやし	精白米、さとう はるさめ 小麦粉、上新粉 さつまいも	油 ごま油	816	27.6
13	金	アスパラの クリームスパゲッティ	○	じゃこと豆のサラダ アセロラゼリー 	さけ ひよこめ	牛乳、粉チーズ 調理用牛乳 スキムミルク ちりめんじゃこ 粉寒天	パセリ にんじん アスパラガス こまつな	たまねぎ、マッシュルーム にんにく、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 バター ごま油	789	33.8
16	月	シーフードピラフ	○	ごまドレサラダ ポテトのフラワー揚げ	ベーコン いか むきえび あさりむきみ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース キャベツ、だいこん	精白米 さとう さつまいも はちみつ	バター、油 ごま油 白ねりごま 白すりごま	759	27.0
17	火	回鍋肉丼	○	中華スープ 甘夏 	豚ばら肉 豚かた肉 赤みそ 八丁みそ 鶏もも肉	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 もやし、甘夏	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油	803	27.4
18	水	エッグトースト	○	ポークビーンズ 海藻サラダ	卵、ベーコン 豚かた肉 大豆 いんげん豆	牛乳 海草ミックス 糸寒天	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ、セロリ にんにく、しょうが グリーンピース、もやし	食パン じゃがいも さとう	マヨネーズ 油 バター ごま油	777	31.6
19	木	ヘルシー三色ごはん	○	ホキの七味焼き 吉野汁	高野豆腐 卵、ホキ 鶏むね肉 油揚げ、豆腐	牛乳	こまつな にんじん	しょうが、にんにく 長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう こんにやく でんぶん	ごま油 油	748	37.7
20	金	五目うどん	○	ひじきとツナの和え物 パイナップルケーキ	鶏もも肉 油揚げ ツナ 卵	牛乳 芽ひじき 調理用牛乳	にんじん	たまねぎ、干しいたけ 長ねぎ、きゅうり キャベツ、パイン缶	冷凍細うどん さとう 小麦粉	油 バター	733	28.1
23	月	麻婆丼	○	もやしと青菜のスープ メロン 	豚ひき肉 赤みそ 押し豆腐 鶏もも肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが 長ねぎ、たまねぎ もやし、メロン	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油	820	35.9
24	火	麦ごはん	○	鶏肉と大豆の甘辛揚げ 煮浸し かき玉汁	鶏もも肉 大豆 油揚げ 卵	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	しょうが、もやし たまねぎ	精白米 米粒麦 でんぶん さとう	油	800	32.9
25	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 たけのこ、はくさい もやし、だいこん きゅうり	生中華めん さとう、でんぶん 小麦粉、三温糖 はちみつ	油 ごま油	769	28.5
26	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	770	37.2
27	金	カレーミートドッグ	○	ポトフ パイナップル 	豚ひき肉 いんげん豆 ベーコン 豚かた肉 フランクフルト	牛乳 ピザ用チーズ	にんじん かぶ(葉)	にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ かぶ、パイナップル	胚芽パン じゃがいも	油	781	36.0
30	月	麦ごはん	○	あさりの佃煮 きびなごのから揚げ 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	786	37.3
31	火	ジャンバラヤ	○	ポテトソテー ビーンズスープ	ベーコン、ウインナー いか、むきえび 豚かた肉 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳	トマトジュース ホールトマト にんじん パセリ こまつな	にんにく、セロリ たまねぎ、キャベツ	精白米 米粒麦 じゃがいも	バター 油	757	27.6
※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が少なくなることがあります。										5月分 1日あたりの平均栄養摂取量	774	31.7
※下線の表示は都内産農畜産物・水産物です。        										生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0