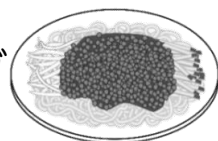
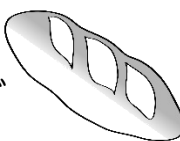
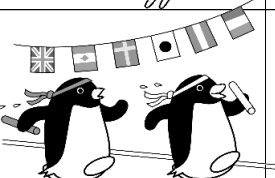


献立表



令和8年5月

新宿区立四谷中学校

日	曜日	牛乳	献立	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	金	○	麻婆豆腐丼 バンサンスー 中華スープ	牛乳,豚肉,大豆,みそ, 豆腐,ハム,鶏肉	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,たけのこ, しいたけ,もやし,きゅうり,キャベツ,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,はるさめ	790	32.1	
7	木	○	麦ごはん 生揚げの五目煮 ひじきふりかけ 味噌汁	牛乳,生揚げ,豚肉,ひじき, 粉かつお,油揚げ,みそ	にんじん,たけのこ,しいたけ,はくさい, さやいんげん,ごぼう,だいこん,こまつな,長ねぎ	精白米,米粒麦,さとう,油, でんぷん,ごま	763	30.7	
8	金	○	麦ごはん キムチチゲ 高菜ふりかけ ナムル	牛乳,豚肉,あさり,豆腐,みそ	しょうが,にんにく,白菜キムチ,にんじん,だいこん, えのきたけ,はくさい,きくらげ,長ねぎ,たかな, こまつな,だいずもやし,もやし	精白米,米粒麦,じゃがいも, ごま,さとう	755	29.1	
11	月	○	きな粉揚げパン 太平燕 じゃこサラダ 	牛乳,きな粉,豚肉,いか, あさり,なると,じゃこ	きくらげ,にんじん,はくさい,にんにく,しょうが, 長ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	コッペパン,油,グラニュー糖, ラード,はるさめ,さとう,白ごま	756	30.7	
12	火	○	カレー風味きつね丼 切干大根の和えもの 味噌汁	牛乳,豚肉,油揚げ,みそ,わかめ	にんじん,たまねぎ,しめじ,長ねぎ,こまつな, 切干大根,もやし,だいこん,キャベツ	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん	784	30.2	
13	水	○	ミートソースパグティ カリカリゴボウサラダ  ゆずマフィン	牛乳,豚肉,大豆,卵,調理用牛乳	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト, こまつな,キャベツ,もやし,ごぼう,ゆず	スパゲッティ,油,小麦粉, さとう,バター	892	32.9	
14	木	○	ご飯 メカジキの生姜煮🍷 野菜の海苔和え 根菜キムチ汁	牛乳,メカジキ,のり,粉かつお, 豚肉,豆腐,みそ	しょうが,こまつな,もやし,にんじん,ごぼう, だいこん,れんこん,白菜キムチ,長ねぎ	精白米,さとう,でんぷん,油	750	34.9	
15	金	○	中華丼 中華スープ すりおろしりんごゼリー 	牛乳,豚肉,いか,えび, 貝柱,アガー	にんにく,しょうが,しいたけ,にんじん,たけのこ, たまねぎ,はくさい,こまつな,キャベツ,もやし,長ネギ きくらげ,りんごジュース,りんごビュレ,りんご	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん	756	30.6	
18	月	○	麦ごはん 肉豆腐 にんにくのり 味噌汁	牛乳,豚肉,豆腐,のり,みそ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,にんにく, だいこん,長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油, つきこんにやく,さとう	755	31.9	
19	火	○	ご飯 シルバーのねぎ味噌焼き🍷 野菜のおかか和え 味噌汁	牛乳,シルバー,みそ, 糸削り,豚肉,豆腐	しょうが,長ねぎ,にんじん,こまつな,もやし,だいこん	精白米,さとう,油, つきこんにやく,ごま	751	34.9	
20	水	○	五目うどん ひじきの和えもの 手作りみたらし団子	牛乳,鶏肉,油揚げ,なると, ひじき,ツナ,豆腐	にんじん,たまねぎ,しいたけ,こまつな, 長ねぎ,キャベツ	うどん,油,さとう,白玉粉, でんぷん	750	32.1	
21	木	○	麦ごはん がめ煮 じゃこかかふりかけ 味噌汁	牛乳,鶏肉,生揚げ,じゃこ, 粉かつお,みそ	ごぼう,にんじん,たけのこ,しいたけ, さやいんげん,だいこん,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう, こんにやく,じゃがいも	774	34.0	
22	金	○	レモンバタートースト ボルシチ 青菜とコーンソテー	牛乳,ベーコン,豚肉, いんげんまめ	レモン,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, セロリ,キャベツ,こまつな,とうもろこし	食パン,バター,さとう,油, じゃがいも	732	28.4	
25	月	○	ナシゴレン ポテトミートグラタン 洋風スープ	牛乳,えび,卵,鶏肉, チーズ,ベーコン	長ねぎ,しいたけ,にんじん,たけのこ,にんにく, たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト,セロリ, キャベツ,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう, じゃがいも,マカロニ	814	33.3	
26	火	○	ご飯 鯖の韓国焼き🍷 野菜のピリ辛和え ごま汁	牛乳,さば,豚肉,豆腐,みそ	にんにく,しょうが,長ねぎ,きゅうり,だいこん, にんじん,こまつな	精白米,さとう,油, つきこんにやく,ごま	762	31.7	
27	水	○	ガーリックフランス  ポトフ グリーンサラダ	牛乳,ベーコン,豚肉, フランクフルト, いんげんまめ	にんにく,にんじん,セロリ,たまねぎ,キャベツ, ブロッコリー,きゅうり	ソフトフランスパン,バター,油, じゃがいも,マカロニ,さとう	752	30.5	
28	木	○	豆乳味噌ラーメン ジャンボギョウザ レモンカッシーゼリー 	牛乳,豚肉,みそ,豆乳, なると,大豆,寒天	にんにく,しょうが,キャベツ,もやし,長ねぎ, こまつな,にら,レモン	ちゃんぽん麺,油,ごま, でんぷん,ぎょうざの皮 小麦粉,さとう	785	32.9	
29	金	○	豚すた丼 ウェーブワンタン メロン 	牛乳,豚肉,あさり,鶏肉	たまねぎ,にんじん,長ねぎ,キャベツ,もやし, にら,きくらげ,りんご,しょうが,にんにく, こまつな,メロン	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,ウェーブワンタン	750	26.1	
30	土	ジョア	チキンカツカレー チョレギサラダ  冷凍みかん	牛乳,豚肉,鶏肉,わかめ	たまねぎ,にんにく,しょうが,セロリ,にんじん, りんご,キャベツ,きゅうり,もやし,冷凍みかん	精白米,米粒麦,油,じゃがいも, 小麦粉,さとう,パン粉,ごま	893	30.4	
◎ 食材料の納入・学校行事等の都合により、献立を変更する場合があります。							5月分 1日あたりの平均	777	31.4
							生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	27.0～ 38.0