



2023年 中学校スクールランチメニュー (5月分)

今月の目標 からだの成長に必要な栄養素を知ろう

予約忘れがないように注意しましょう!

A・B ランチルーム献立 C・D ランチボックス献立

新潟市教育委員会

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
1	月	米飯 ★豚肉とじゃが芋の揚げ煮 もやしのサラダ しめじのみそ汁	ゆかりごはん 千草焼き風 ★鶏肉とナッツの炒め物 切干大根のナムル しめじのみそ汁	米飯 ★豚肉とじゃが芋の揚げ煮 切干大根のナムル もやしのサラダ 昆布の佃煮 しめじのみそ汁	ゆかりごはん 千草焼き風 切干大根のナムル ★鶏肉とナッツの炒め物 昆布の佃煮 しめじのみそ汁	4月24日 (月)	
2	火	★デジフルコギ丼 厚焼き卵 コーンサラダ ニラとえのきのスープ	米飯 ★鉄腕カレーメンチカツ 青菜のソテー 生揚げとこんにゃくの含め煮 ニラとえのきのスープ	麦ごはん ★デジフルコギ 厚焼き卵 コーンサラダ 大根漬け ニラとえのきのスープ	米飯 ★鉄腕カレーメンチカツ 青菜のソテー 生揚げとこんにゃくの含め煮 大根漬け ニラとえのきのスープ	4月25日 (火)	
		★サミット給食 : フランス料理を味わおう!					
8	月	ライス ★プロバンス風あじのフライ にんじんのグラッセ ★アスパラソテー ビーンズサラダ ★ポトフ		ライス ★プロバンス風あじのフライ ★アスパラソテー ビーンズサラダ にんじんのグラッセ ★ポトフ		4月26日 (水)	
		★サミット給食 : イギリス料理を味わおう!					
9	火	バーガーパン ★コロネーションチキン風 フレンチサラダ ほうれん草とコーンのソテー ★クリームスープ	ケチャップライス ★コロネーションチキン風 フレンチサラダ ほうれん草とコーンのソテー ★クリームスープ	バーガーパン ★コロネーションチキン風 フレンチサラダ ほうれん草とコーンのソテー ★クリームスープ	ケチャップライス ★コロネーションチキン風 フレンチサラダ ほうれん草とコーンのソテー ★クリームスープ	4月27日 (木)	
		★サミット給食 : カナダ料理を味わおう!					
10	水	コーンライス ★サーモンのクリームソースかけ わかめサラダ きのこソテー ★ブルーベリーゼリー 野菜スープ	コーンライス ★サーモンのクリームソースかけ きのこソテー わかめサラダ ★ブルーベリーゼリー 野菜スープ	コーンライス ★サーモンのクリームソースかけ きのこソテー わかめサラダ ★ブルーベリーゼリー 野菜スープ	コーンライス ★サーモンのクリームソースかけ きのこソテー わかめサラダ ★ブルーベリーゼリー 野菜スープ	4月28日 (金)	
		★サミット給食 : アメリカ料理を味わおう!					
11	木	★ジャンバラヤライス プレーンオムレツ ポパイサラダ ★フライドポテト きゅうりのピクルス コーンスープ	★ジャンバラヤライス プレーンオムレツ ポパイサラダ ★フライドポテト きゅうりのピクルス コーンスープ	★ジャンバラヤライス プレーンオムレツ ポパイサラダ ★フライドポテト きゅうりのピクルス コーンスープ	★ジャンバラヤライス プレーンオムレツ ポパイサラダ ★フライドポテト きゅうりのピクルス コーンスープ	5月1日 (月)	
		★サミット給食 : ドイツ料理を味わおう!					
12	金	背割りコッペパン ★カリールプスト ★ザワークラウト ジャーマンポテト チーズ チキンと野菜のスープ	三色ピラフ ★カリールプスト ★ザワークラウト ジャーマンポテト チーズ チキンと野菜のスープ	背割りコッペパン ★カリールプスト ★ザワークラウト ジャーマンポテト チーズ チキンと野菜のスープ	三色ピラフ ★カリールプスト ★ザワークラウト ジャーマンポテト チーズ チキンと野菜のスープ	5月2日 (火)	
		★サミット給食 : イタリア料理を味わおう!					
15	月	ライス ★チキンのチーズ焼き クリームパンネ 白インゲンのサラダ ★ミネストローネ	ライス ★チキンのチーズ焼き クリームパンネ 白インゲンのサラダ アーモンド(個) ★ミネストローネ	ライス ★チキンのチーズ焼き クリームパンネ 白インゲンのサラダ アーモンド(個) ★ミネストローネ	ライス ★チキンのチーズ焼き クリームパンネ 白インゲンのサラダ アーモンド(個) ★ミネストローネ	5月8日 (月)	
		★サミット給食 : 日本料理を味わおう!					
16	火	★たけのごはん ちくわの磯辺揚げ アーモンド和え 五目豆 わかめとじゃが芋のみそ汁	米飯 ★豚肉の生姜焼き風 えびシュウマイ 春雨サラダ わかめとじゃが芋のみそ汁	★たけのごはん ちくわの磯辺揚げ アーモンド和え 五目豆 みかん缶 わかめとじゃが芋のみそ汁	米飯 ★豚肉の生姜焼き風 えびシュウマイ 春雨サラダ みかん缶 わかめとじゃが芋のみそ汁	5月9日 (火)	
17	水	米飯 照焼ハンバーグ 野菜炒め スパゲティサラダ 生揚げのみそ汁	(米飯) 肉うどん ★マメマメコロッケ 風味漬け	米飯 照焼ハンバーグ 野菜炒め スパゲティサラダ 大根漬け 生揚げのみそ汁	米飯 ★マメマメコロッケ 風味漬け 鶏肉とナッツの炒め物 大根漬け 生揚げのみそ汁	5月10日 (水)	
18	木	★チキンカレーライス ソーセージと野菜のソテー	★麻婆丼 甘えびのから揚げ なめたけ和え	麦ごはん ソーセージと野菜のソテー なめたけ和え フルーツミックス ピリ辛こんにゃく ★チキンカレー	麦ごはん 甘えびのから揚げ ポイルもやし なめたけ和え フルーツミックス ピリ辛こんにゃく ★麻婆丼の具	5月11日 (木)	

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
19	金	米飯 ★肉団子の辛みそ炒め 和風サラダ 生揚げとこんにゃくの含め煮 なめこ汁	米飯 ★いかメンチカツ くきわかめとツナのサラダ 肉じゃが なめこ汁	米飯 ★肉団子の辛みそ炒め 和風サラダ 生揚げとこんにゃくの含め煮 いりこの佃煮 なめこ汁	米飯 ★いかメンチカツ くきわかめとツナのサラダ 肉じゃが いりこの佃煮 なめこ汁	5月12日 (金)	
22	月	米飯 えびカツ 野菜ソテー シャキシャキサラダ 豆腐のみそ汁	米飯 豚肉のオイスターソース炒め ちくわのきんぴら ★ビーンズサラダ 豆腐のみそ汁	米飯 えびカツ 野菜ソテー シャキシャキサラダ チーズ 豆腐のみそ汁	米飯 豚肉のオイスターソース炒め ★ビーンズサラダ ちくわのきんぴら チーズ 豆腐のみそ汁	5月15日 (月)	
23	火	★ハッシュドポークライス チーズ入りスペイン風オムレツ 即席漬け	★中華丼 春巻 春雨サラダ	麦ごはん チーズ入りスペイン風オムレツ 即席漬け きのこソテー 桃缶 ★ハッシュドポーク	麦ごはん 春巻 きのこソテー 春雨サラダ 桃缶 ★中華丼の具	5月16日 (火)	
24	水	米飯 ★カレイの竜田揚げ ちくわのごま和え じゃが芋のそぼろ煮 麩のみそ汁	★チンジャオロースー丼 焼き餃子 ツナサラダ 麩のみそ汁	米飯 ★カレイの竜田揚げ ちくわのごま和え じゃが芋のそぼろ煮 ブルー 麩のみそ汁	麦ごはん ★チンジャオロースー 焼き餃子 ツナサラダ ブルー 麩のみそ汁	5月17日 (水)	
25	木	ビビンバ コーンシュウマイ アーモンドキャベツ ★キムチスープ	米飯 ミートコロック マカロニサラダ 車麩といんげんの含め煮 ★キムチスープ	麦ごはん ビビンバ コーンシュウマイ アーモンドキャベツ 大豆の甘辛煮 ★キムチスープ	米飯 ミートコロック マカロニサラダ 車麩といんげんの含め煮 大豆の甘辛煮 ★キムチスープ	5月18日 (木)	
26	金	米飯 ★さばのごま揚げ もやしのカレードレッシング 高野豆腐の煮物 ニラとえのきのスープ	(人参パン) スパゲティミートソース フレンチサラダ	米飯 ★さばのごま揚げ もやしのカレードレッシング 高野豆腐の煮物 ソルティだいこん ニラとえのきのスープ	人参パン ルバーグのチャップ煮 フレンチサラダ フルーツ杏 ソルティだいこん ニラとえのきのスープ	5月19日 (金)	
29	月	米飯 ★たんまり枝豆フライ じゃが芋とツナの煮物 華風和え 油揚げのみそ汁	★麻婆はるさめ丼 切干大根のナムル 油揚げのみそ汁	米飯 ★たんまり枝豆フライ 華風和え じゃが芋とツナの煮物 白菜漬 油揚げのみそ汁	麦ごはん ★麻婆はるさめ丼の具 切干大根のナムル じゃが芋とツナの煮物 白菜漬 油揚げのみそ汁	5月22日 (月)	
30	火	★カレーピラフ ポークシュウマイ シルバーサラダ 豆腐のスープ	米飯 キャベツメンチカツ ニラともやしのソテー ひじきの炒め煮 豆腐のスープ	★カレーピラフ ポークシュウマイ シルバーサラダ ひじきの炒め煮 ほうれん草のひたし 豆腐のスープ	米飯 キャベツメンチカツ ニラともやしのソテー ひじきの炒め煮 ほうれん草のひたし 豆腐のスープ	5月23日 (火)	
31	水	米飯 ★鶏肉のきじ焼き シャキシャキサラダ ★切干大根の炒り煮 金時豆の甘煮 ニラたまスープ	(米飯) ★五目塩ラーメン ししゃものフライ コーンサラダ	米飯 ★鶏肉のきじ焼き シャキシャキサラダ ★切干大根の炒り煮 金時豆の甘煮 ニラたまスープ	★わかめごはん ししゃものフライ ウインナーと野菜のソテー コーンサラダ 金時豆の甘煮 ニラたまスープ	5月24日 (水)	

※ 天候等の関係で、食品の内容が変更になることがあります。

※ 新しいメニューやおすすめのメニューには★がついています。選ぶ時の参考にしてください。

5月平均栄養価

1食分 -	カルシウム	脂質	カロリ	たんぱく質	鉄	亜鉛	ナトリウム	エネルギー	VB ₁	VB ₂	VC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
856	32.7	26.4	420	126	4.74	4.0	1,379	312	0.95	0.66	36	8.1	3.4

★サミット給食を味わおう！



G7『主要7か国(米・英・仏・独・伊・加・日)首脳会議』(サミット)が広島県で開催され、サミットの中の一つの会議としてG7新潟財務相・中央銀行総裁会議が5月11日~13日に新潟市の朱鷺メッセで開かれます。世界経済情勢やマクロ経済政策のほか、幅広いグローバル経済に関する諸問題について議論される場として開催され、閣僚会合の中でも注目度が高く、新潟市では、初の開催となります。

スクールランチでは、G7の国々の料理を味わうランチメニューを5月8日~16日に実施します!8日~15日の6日間は全メニュー統一の献立です。どのような食文化の国なのかな?どのような家庭料理があるのかな?日本の味付けと比べると何が違うのかな?想像を膨らませながら味わいましょう!最終日の16日は日本のWASHOKUです。旬のたけのこを「たけのこごはん」で楽しみましょう。

食の多様化が進み、さまざまなジャンルの料理を食べることができるようになりましたが、日本の家庭での食事は和食の基本である「一汁三菜」であることは変わらない食事のスタイルです。この機会に「和食」についても考えてみるのも面白そうですね! What is WASHOKU?