



2020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を知ろう

5月上旬の締切日がとても早くなっています。予約忘れがないように注意

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	金	米飯 肉団子のチリソース にくみそ フルーツ杏仁 もやしのみそ汁	米飯 さばのごま揚げ コーンサラダ ひじきの炒め煮 きゅうりの甘辛 もやしのみそ汁	米飯 肉団子のチリソース コーンサラダ フルーツ杏仁 にくみそ もやしのみそ汁	米飯 さばのごま揚げ コーンサラダ ひじきの炒め煮 きゅうりの甘辛 もやしのみそ汁	4月22日 (水)	
7	木	コッペパン ソーセージのケチャップあえ フレンチサラダ パンネのソテー クラムチャウダー	米飯 チキンカツ 切干大根のサラダ じゃが芋とツナの煮物 わかめと豆腐のスープ	コッペパン ソーセージのケチャップあえ パンネのソテー フレンチサラダ 桃缶 クラムチャウダー	米飯 チキンカツ 切干大根のサラダ じゃが芋とツナの煮物 桃缶 わかめと豆腐のスープ		
8	金	米飯 鶏肉のピリ辛焼き アーモンドあえ ★豚肉と生揚げのみそ煮 きのこスープ	わかめごはん あじフライ シルバーサラダ 大根と揚げ麩の甘辛煮 きのこスープ	米飯 鶏肉のピリ辛焼き アーモンドあえ ★豚肉と生揚げのみそ煮 ヨーグルト きのこスープ	わかめごはん あじフライ シルバーサラダ 大根と揚げ麩の甘辛煮 ヨーグルト きのこスープ	4月23日 (木)	
11	月	米飯 豚肉とじゃがいもの揚げ煮 なめたけ和え 豆腐のみそ汁	米飯 えびしゅうまい もやしのサラダ 鶏肉とナッツの炒め物 豆腐のみそ汁	米飯 豚肉とじゃがいもの揚げ煮 ちくわとちんげん菜のソテー なめたけ和え ★鮭そぼろ 豆腐のみそ汁	米飯 えびしゅうまい ちくわとちんげん菜のソテー もやしのサラダ 鶏肉とナッツの炒め物 ★鮭そぼろ 豆腐のみそ汁		
12	火	たけのごはん いわしのカリカリフライ 青菜の浸し キャベツの辛味炒め たぬき汁	米飯 豚肉のバーベキューソース 中華あえ 金時豆の甘煮 たぬき汁	たけのごはん いわしのカリカリフライ 青菜の浸し キャベツの辛味炒め 金時豆の甘煮 たぬき汁	米飯 豚肉のバーベキューソース 青菜の浸し 中華あえ 金時豆の甘煮 たぬき汁		
13	水	米飯 鮭のチーズフライ 青菜のソテー 高野豆腐の煮物 アーモンド(個) 野菜スープ	人参パン ツナときのこの トマトスパゲティ フレンチサラダ	米飯 鮭のチーズフライ 青菜のソテー 高野豆腐の煮物 アーモンド(個) 野菜スープ	人参パン ハンバーグのトマトソース 青菜のソテー フレンチサラダ アーモンド(個) 野菜スープ	4月24日 (金)	
14	木	米飯 カレイの竜田揚げ もやしのソテー 新じゃがのそぼろ煮 杏仁風プリン 麩のみそ汁	米飯 ★豚肉と厚揚げのみそ炒め 切干大根の炒り煮 華風あえ 麩のみそ汁	米飯 カレイの竜田揚げ もやしのソテー 新じゃがのそぼろ煮 杏仁風プリン 麩のみそ汁	米飯 ★豚肉と厚揚げのみそ炒め 華風あえ 切干大根の炒り煮 黒豆 麩のみそ汁		
15	金	ポークカレーライス ソーセージと野菜のソテー	麻婆丼 甘えびのから揚げ 切干大根のナムル ジュシーフルーツ	麦ごはん ソーセージと野菜のソテー わかめサラダ フルーツミックス きゅうりの甘辛 ポークカレー	麦ごはん 甘えびのから揚げ 切干大根のナムル わかめサラダ フルーツミックス きゅうりの甘辛 麻婆丼の具		
18	月	米飯 さばのごま照焼 小松菜の浸し 野菜炒め 豚肉とごぼうの甘辛煮 油揚げのみそ汁	米飯 鶏肉と豆のチリソース 中華あえ 車麩といんげんの含め煮 油揚げのみそ汁	米飯 さばのごま照焼 小松菜の浸し 野菜炒め 豚肉とごぼうの甘辛煮 はりはり漬け 油揚げのみそ汁	米飯 鶏肉と豆のチリソース 中華あえ 車麩といんげんの含め煮 はりはり漬け 油揚げのみそ汁	5月11日 (月)	
19	火	米飯 豚肉のオイスターソース炒め くきわかめのきんぴら ビーンズサラダ さやえんどうのみそ汁	米飯 いかの竜田揚げ ごまびたし シャキシャキサラダ さやえんどうのみそ汁	米飯 豚肉のオイスターソース炒め ビーンズサラダ くきわかめのきんぴら ハイン缶 さやえんどうのみそ汁	米飯 いかの竜田揚げ ごまびたし シャキシャキサラダ ハイン缶 さやえんどうのみそ汁	5月12日 (火)	
20	水	米飯 いわしの梅煮 北海道牛乳プリン かぶの浅漬け 鶏肉とナッツの炒め物 ★生揚げのみそ汁	米飯 肉うどん 北海道牛乳プリン チーズはんぺんフライ ごま和え	米飯 いわしの梅煮 かぶの浅漬け ごま和え 鶏肉とナッツの炒め物 北海道牛乳プリン ★生揚げのみそ汁	米飯 チーズはんぺんフライ ごま和え 大豆の磯煮 北海道牛乳プリン ★生揚げのみそ汁	5月13日 (水)	

日	曜	A	B	C	D	予約最終日	ランチルーム使用クラス
21	木	米飯 メンチカツ 中華サラダ 切り昆布とじゃが芋の煮物 ちんげん菜のスープ	チンジャオロースー茸 焼き餃子 アーモンドキャベツ 甘夏缶 ちんげん菜のスープ	米飯 メンチカツ 中華サラダ 切り昆布とじゃが芋の煮物 甘夏缶 ちんげん菜のスープ	麦ごはん チンジャオロースー 焼き餃子 アーモンドキャベツ 甘夏缶 ちんげん菜のスープ	5月14日 (木)	
22	金	鶏ごぼうごはん 厚焼き卵 ごま酢和え 五目豆 なめこ汁	米飯 えびカツ アスパラソテー カシューナッツ 高野豆腐の煮物 なめこ汁	鶏ごぼうごはん 厚焼き卵 パネのソテー ごま酢和え 五目豆 きゅうりのピリ辛漬け なめこ汁	米飯 えびカツ アスパラソテー 高野豆腐の煮物 カシューナッツ なめこ汁	5月15日 (金)	
25	月	ビビンバ たご焼き ツナサラダ キムチスープ	米飯 チーズささみフライ 小松菜とコーンのソテー じゃが芋と揚げ麩の甘辛煮 キムチスープ	麦ごはん ビビンバ たご焼き ツナサラダ ピリ辛こんにゃく キムチスープ	米飯 チーズささみフライ 小松菜とコーンのソテー じゃが芋と揚げ麩の甘辛煮 ピリ辛こんにゃく キムチスープ	5月18日 (月)	
26	火	米飯 マメマメコロック シェルマカロニのサラダ 切干大根の炒り煮 わかめとえのきのみそ汁	米飯 ★厚揚げの中華風炒め ジャーマンポテト コールスローサラダ わかめとえのきのみそ汁	米飯 マメマメコロック 切干大根の炒り煮 シェルマカロニのサラダ しらすの佃煮 わかめとえのきのみそ汁	米飯 ★厚揚げの中華風炒め ジャーマンポテト コールスローサラダ しらすの佃煮 わかめとえのきのみそ汁	5月19日 (火)	
27	水	米飯 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティナポリタン ひじきサラダ ブルー にら卵スープ	米飯 五目塩ラーメン イカフライ もやしのサラダ	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ スパゲティナポリタン ブルー にら卵スープ	米飯 イカフライ もやしのサラダ カラフルビーンズ ブルー にら卵スープ	5月20日 (水)	
28	木	米飯 チキンのオープン焼き 青菜のソテー シャキシャキサラダ セノビーゼリー 野菜スープ	米飯 ★海鮮チャブチェ 揚げしゅうまい 風味漬け セノビーゼリー 野菜スープ	米飯 チキンのオープン焼き 青菜のソテー シャキシャキサラダ 大豆の甘辛煮 野菜スープ	米飯 ★海鮮チャブチェ 揚げしゅうまい 風味漬け 大豆の甘辛煮 野菜スープ	5月21日 (木)	
29	金	梅ごはん ししゃものフライ 青菜の浸し いり豆腐 えのきのみそ汁	米飯 鮭のバターボン酢焼き グリーンサラダ 肉じゃが えのきのみそ汁	梅ごはん ししゃものフライ 青菜の浸し いり豆腐 いちごゼリー えのきのみそ汁	米飯 鮭のバターボン酢焼き グリーンサラダ 肉じゃが いちごゼリー えのきのみそ汁	5月22日 (金)	

※ 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。

海鮮チャブチェ

おすすめです!

5月平均栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	加糖	ナトリウム	鉄	亜鉛	カリウム	ビタミンD	VB1	VB2	VC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
850	30.1	24.0	437	135	4.63	3.9	1,331	247	0.52	0.61	34	7.3	3.2

栄養満点「厚揚げ」を食べよう



厚揚げ

厚揚げは豆腐を油で揚げたものです。豆腐と違って崩れが少なく、煮物や炒め物に適しています。スクールランチでもおなじみの食材です。

原材料は大豆なので、植物性タンパク質を多く含むヘルシー食品です。また肉類に少ないカルシウムや鉄分が多いことも特徴です。「厚揚げか〜」という人も多いようですが、ヘルシーで、健康に良い厚揚げをたくさん食べてください。

【100gあたりの栄養】

	たんぱく質	カルシウム	鉄	エネルギー
厚揚げ	10.7g	240mg	2.6mg	150kcal
豚ロース	19.3g	4mg	0.3mg	263kcal
和牛肩ロース	17.7g	4mg	0.9mg	286kcal

新潟市中学校スクールランチ

検索

新潟市のホームページで、スクールランチに関する情報をご覧いただけます。

献立や使用食材、アレルギー情報やランチニュースなどを掲載していますので、ぜひご覧ください。

<https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho.chu.school/kyushoku/schoollunch/index.html>

5月分 栄養価

月・日	献立名	エネルギー Kcal	たんぱくg	脂質g	炭水化物 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄mg	亜鉛mg	ナトリウムmg	レチノール 当量μg	VB1mg	VB2mg	VCmg	食物繊維g	食塩g
5月1日	A	844	22.7	22.2	118.0	328	106	3.2	4.0	1247	221	0.64	0.52	31	6.7	3.0
	B	855	30.8	30.9	108.5	459	128	5.8	3.9	1120	223	0.38	0.63	29	6.5	2.6
	C	841	20.7	22.1	119.2	340	106	3.1	3.7	1267	255	0.58	0.50	49	6.9	3.0
	D	855	30.8	30.9	108.5	459	128	5.8	3.9	1120	223	0.38	0.63	29	6.5	2.6
5月7日	A	955	38.9	41.5	39.8	499	109	8.6	4.8	1995	299	0.76	0.84	30	5.2	4.9
	B	821	20.1	17.0	101.3	324	136	2.5	2.9	1171	207	0.36	0.52	31	10.2	2.9
	C	909	35.5	38.4	40.5	437	101	7.0	4.3	1716	242	0.72	0.75	29	4.5	4.4
	D	831	19.7	16.7	106.7	324	134	2.5	3.0	1130	196	0.35	0.52	28	9.5	2.8
5月8日	A	822	41.3	25.6	103.2	451	141	4.4	5.1	1176	278	0.54	0.72	27	4.3	2.8
	B	858	24.7	25.0	125.2	302	108	2.3	4.1	1337	212	0.27	0.48	19	5.0	3.4
	C	886	44.1	26.8	103.2	643	159	4.4	5.4	1217	289	0.56	0.86	27	4.3	2.9
	D	885	27.1	24.1	120.6	489	124	2.2	4.3	1281	207	0.29	0.57	17	4.8	3.2
5月11日	A	837	31.2	24.8	111.8	367	152	4.0	3.9	1133	206	0.76	0.60	38	10.8	2.6
	B	797	26.3	18.6	103.0	317	140	6.9	3.8	1296	163	0.35	0.50	18	5.3	3.2
	C	904	33.5	27.1	116.0	424	170	4.8	4.2	1553	294	0.82	0.70	56	11.4	3.6
	D	835	26.8	19.4	104.4	367	150	7.5	3.9	1606	238	0.38	0.57	35	5.0	3.7
5月12日	A	816	28.2	28.8	97.5	538	119	4.4	4.0	1269	396	0.33	0.67	49	7.0	3.0
	B	803	32.5	21.3	117.2	324	113	3.1	4.4	1060	198	0.88	0.58	29	8.0	2.5
	C	856	30.3	29.0	105.0	551	135	5.1	4.3	1326	396	0.38	0.69	49	8.9	3.1
	D	809	33.0	20.9	118.4	392	119	4.2	4.3	1159	337	0.91	0.63	44	8.7	2.7
5月13日	A	802	21.4	22.6	99.9	374	115	3.0	3.6	1148	330	0.35	0.67	20	4.8	2.8
	B	890	33.2	25.7	97.8	369	120	3.3	3.7	2043	202	0.67	0.69	43	10.4	5.1
	C	802	21.4	22.6	99.9	374	115	3.0	3.6	1148	330	0.35	0.67	20	4.8	2.8
	D	846	23.9	27.1	27.4	664	124	6.8	3.7	1808	399	1.02	1.04	50	11.3	4.5
5月14日	A	803	31.0	19.3	104.7	835	156	4.7	3.5	974	158	0.46	0.53	29	7.9	2.4
	B	797	31.1	21.7	116.9	488	136	4.4	4.0	1397	261	0.51	0.54	28	7.0	3.3
	C	803	31.0	19.3	104.7	835	156	4.7	3.5	974	158	0.46	0.53	29	7.9	2.4
	D	849	34.5	23.7	122.5	506	158	5.0	4.3	1426	261	0.58	0.57	28	8.8	3.4
5月15日	A	848	28.9	25.0	100.7	334	97	3.1	4.0	1026	238	0.81	0.57	48	11.3	2.4
	B	842	31.2	24.3	110.6	476	287	3.8	3.9	1125	250	0.58	0.53	41	5.4	2.8
	C	914	29.7	28.3	115.5	357	110	3.9	4.3	1340	256	0.80	0.58	68	11.6	3.3
	D	855	29.0	24.0	116.0	460	254	3.8	3.6	1296	209	0.52	0.51	25	6.4	3.3
5月18日	A	850	37.6	26.9	108.9	416	135	4.6	4.5	1224	280	0.72	0.73	47	7.1	2.9
	B	831	32.7	22.7	121.6	351	133	3.9	4.2	1219	261	0.42	0.55	23	8.4	3.0
	C	839	36.2	25.9	110.8	437	138	4.6	4.3	1271	280	0.65	0.72	49	7.5	3.0
	D	852	33.4	22.7	126.4	381	144	4.1	4.3	1357	261	0.44	0.56	25	9.7	3.3
5月19日	A	840	33.6	25.4	116.6	352	144	3.8	4.3	1399	262	0.77	0.60	28	8.9	3.4
	B	820	34.0	24.0	114.3	359	171	3.0	4.1	1154	205	0.32	0.55	50	4.6	2.8
	C	865	33.7	25.4	122.7	354	147	3.9	4.3	1399	262	0.79	0.60	30	9.1	3.4
	D	845	34.1	24.0	120.4	361	174	3.1	4.1	1154	205	0.34	0.55	52	4.8	2.8
5月20日	A	812	36.9	24.8	100.4	572	143	8.1	4.5	1010	166	0.35	0.69	20	4.5	2.5
	B	826	28.2	24.8	93.3	594	126	6.5	3.3	1754	186	0.54	0.59	26	5.5	4.4
	C	842	37.4	26.4	105.0	649	164	8.7	4.8	1114	192	0.36	0.72	41	5.7	2.5
	D	837	23.1	24.1	102.9	706	141	9.6	3.6	1270	175	0.31	0.53	24	7.2	3.0
5月21日	A	857	20.8	18.4	101.7	337	118	2.9	3.7	1553	225	0.54	0.53	34	10.4	3.8
	B	809	29.2	21.8	111.2	389	101	3.3	3.9	1402	179	0.77	0.62	61	6.6	3.5
	C	870	20.7	18.4	106.6	336	114	2.8	3.7	1489	216	0.54	0.53	35	9.6	3.6
	D	809	29.2	21.8	111.1	389	101	3.3	3.9	1402	179	0.77	0.62	61	6.6	3.5
5月22日	A	828	33.6	21.4	104.9	466	200	5.6	3.6	1651	329	0.45	0.73	19	9.5	4.0
	B	841	25.7	24.7	104.5	346	136	3.5	3.7	1142	123	0.37	0.51	11	5.6	2.7
	C	855	32.8	21.2	111.8	468	194	5.4	3.7	1842	362	0.44	0.73	23	8.7	4.4
	D	841	25.7	24.7	104.5	346	136	3.5	3.7	1142	123	0.37	0.51	11	5.6	2.7
5月25日	A	833	36.4	25.6	102.9	367	138	3.2	4.2	1390	300	0.82	0.63	38	7.1	3.3
	B	885	31.3	26.9	100.7	422	114	3.3	3.6	1402	293	0.44	0.57	40	8.9	3.5
	C	843	36.7	26.1	104.3	387	140	3.4	4.2	1507	300	0.82	0.63	38	7.8	3.6
	D	879	31.1	27.0	101.3	442	114	3.4	3.6	1479	278	0.44	0.57	38	8.7	3.7
5月26日	A	922	25.2	29.1	114.2	332	87	3.8	2.8	1169	230	0.38	0.48	17	9.1	2.8
	B	843	33.0	25.7	106.4	422	122	4.3	4.6	1228	323	0.66	0.63	48	10.6	3.0
	C	918	26.9	28.8	112.6	348	92	3.8	2.8	1327	229	0.37	0.47	16	8.7	3.1
	D	856	34.9	25.6	110.1	451	131	4.4	4.6	1390	337	0.64	0.61	44	9.9	3.4
5月27日	A	841	37.7	20.7	120.8	326	127	3.5	4.6	1325	188	0.43	0.71	32	4.4	3.4
	B	839	28.5	23.2	103.2	361	91	2.7	2.6	1586	209	0.50	0.52	38	7.4	3.9
	C	833	37.6	20.2	119.8	319	124	3.3	4.5	1320	182	0.41	0.69	28	4.2	3.3
	D	851	23.7	25.1	107.4	326	129	3.3	3.4	1227	214	0.36	0.55	11	6.2	2.9
5月28日	A	841	17.0	16.5	104.6	426	97	5.3	2.9	1128	316	0.32	0.57	32	4.6	2.7
	B	844	29.5	20.6	113.1	522	101	13.1	3.5	1359	261	0.28	0.50	41	5.6	3.4
	C	845	20.5	18.5	109.8	340	118	3.2	3.2	1200	316	0.39	0.60	32	6.2	2.9
	D	833	33.0	21.0	118.3	436	122	11.0	3.8	1431	261	0.35	0.53	41	7.2	3.6
5月29日	A	959	24.1	24.3	100.5	681	141	7.2	3.6	1607	288	0.44	0.78	23	6.4	4.0
	B	821	36.8	19.4	111.2	316	120	2.9	3.7	1266	156	0.57	0.62	45	9.9	3.0
	C	979	23.1	23.5	99.5	677	130	7.2	3.6	1574	277	0.42	0.77	23	6.2	3.7
	D	826	35.5	18.9	109.8	314	115	2.9	3.6	1216	142	0.51	0.59	40	8.2	2.9