

2021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

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
端午の節句献立							
6	木	米飯 チキンのオープン焼き シルバーサラダ 生揚げの五目煮 ★粕もち ちんげん菜のスープ	わかめごはん 白身魚フライ グリーンサラダ カラフルビーンズ ★粕もち ちんげん菜のスープ	米飯 チキンのオープン焼き シルバーサラダ 生揚げの五目煮 ★粕もち ちんげん菜のスープ	わかめごはん 白身魚フライ グリーンサラダ カラフルビーンズ ★粕もち ちんげん菜のスープ	4月23日 (金)	
7	金	米飯 肉団子のチリソース 切干大根のナムル フルーツ杏仁 生揚げのみそ汁	米飯 さばのカレー揚げ ごまびたし ひじきの炒め煮 生揚げのみそ汁	米飯 肉団子のチリソース 切干大根のナムル フルーツ杏仁 きゅうりの甘辛 生揚げのみそ汁	米飯 さばのカレー揚げ ごまびたし ひじきの炒め煮 きゅうりの甘辛 生揚げのみそ汁		
10	月	米飯 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 なめたけ和え チーズ わかめスープ	米飯 えびシュウマイ 華風和え 鶏肉とナッツの炒め物 チーズ わかめスープ	米飯 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 ちくわとちんげん菜のソテー なめたけ和え チーズ わかめスープ	米飯 えびシュウマイ ちくわとちんげん菜のソテー 華風和え 鶏肉とナッツの炒め物 チーズ わかめスープ	4月26日 (月)	
11	火	★たけのこごはん いわしのカリカリフライ しめじと青菜のひたし 五目豆 豆腐のみそ汁	米飯 豚肉のトウバンジャン炒め 厚焼き卵 わかめサラダ 豆腐のみそ汁	★たけのこごはん いわしのカリカリフライ しめじと青菜のひたし 五目豆 パイン缶 豆腐のみそ汁	米飯 豚肉のトウバンジャン炒め 厚焼き卵 わかめサラダ パイン缶 豆腐のみそ汁		
12	水	米飯 さけの竜田揚げ 青菜のソテー 高野豆腐の煮物 ヨーグルト ニラとえのきのスープ	ごまパン スパゲティミートソース フレンチサラダ	米飯 さけの竜田揚げ 青菜のソテー 高野豆腐の煮物 ヨーグルト ニラとえのきのスープ	ごまパン 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 ヨーグルト ニラとえのきのスープ		
13	木	ゆかりごはん ししゃものフライ 粉ふき芋 もやしのサラダ 大豆の甘辛煮 わかめのみそ汁	米飯 厚揚げの中華風炒め マカロニサラダ おひたし わかめのみそ汁	ゆかりごはん ししゃものフライ 粉ふき芋 もやしのサラダ 大豆の甘辛煮 わかめのみそ汁	米飯 厚揚げの中華風炒め おひたし マカロニサラダ 大豆の甘辛煮 わかめのみそ汁	5月6日 (木)	
14	金	チキンカレーライス スペイン風オムレツ 野菜ソテー	麻婆丼 甘えびのから揚げ ごま酢和え ジュシーフルーツ	麦ごはん スペイン風オムレツ 野菜ソテー フルーツミックス 塩もみ チキンカレー	麦ごはん 甘えびのから揚げ 野菜ソテー ごま酢和え フルーツミックス 塩もみ 麻婆丼の具	5月7日 (金)	
17	月	米飯 さばのごま照焼き コーン入りひたし キャベツのオイルソース炒め 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 中華和え 車麩といんげんの含め煮 油揚げのみそ汁	米飯 さばのごま照焼き コーン入りひたし キャベツのオイルソース炒め 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 中華和え 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10日 (月)	
18	火	米飯 鉄腕カレーメンチカツ じゃが芋と人参のペッパー炒め 中華サラダ ちんげん菜のスープ	チンジャオロースー丼 焼き餃子 アーモンドキャベツ 桃缶 ちんげん菜のスープ	米飯 鉄腕カレーメンチカツ じゃが芋と人参のペッパー炒め 中華サラダ 桃缶 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 桃缶 ちんげん菜のスープ	5月11日 (火)	
19	水	米飯 いわしの梅煮 野菜炒め スパゲティサラダ セノビーゼリー なめこ汁	米飯 肉うどん マメマメコロッケ 風味漬け	米飯 いわしの梅煮 風味漬け 野菜炒め スパゲティサラダ セノビーゼリー なめこ汁	米飯 マメマメコロッケ 風味漬け 鶏肉とナッツの炒め物 セノビーゼリー なめこ汁	5月12日 (水)	
20	木	米飯 いかフライ ごま和え 炒り豆腐 チーズ しめじのみそ汁	米飯 さけのバターボン酢焼き コールスロー 肉じゃが チーズ しめじのみそ汁	米飯 いかフライ ごま和え 炒り豆腐 チーズ しめじのみそ汁	米飯 さけのバターボン酢焼き コールスロー 肉じゃが チーズ しめじのみそ汁	5月13日 (木)	

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
21	金	コッペパン 白身魚のムニエル パンネのソテー フレンチサラダ ★クラムチャウダー	米飯 チキンカツ 切干大根の梅酢あえ じゃが芋とツナの煮物 もずくのスープ	コッペパン 白身魚のムニエル パンネのソテー フレンチサラダ パイン缶 ★クラムチャウダー	米飯 チキンカツ 切干大根の梅酢あえ じゃが芋とツナの煮物 パイン缶 もずくのスープ	5月14日 (金)	
24	月	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 豆腐のみそ汁	米飯 えびカツ 野菜ソテー しらすの佃煮 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 ビーンズサラダ くきわかめのきんぴら しらすの佃煮 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 しらすの佃煮 豆腐のみそ汁	5月17日 (月)	
25	火	ハッシュドポークライス フレンオムレツ 即席漬	中華丼 春巻 春雨サラダ	麦ごはん フレンオムレツ 即席漬 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18日 (火)	
26	水	米飯 カレイの竜田揚げ ちくわのごま和え 新じゃがのそぼろ煮 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 華風和え じゃり豆 麩のみそ汁	米飯 カレイの竜田揚げ ちくわのごま和え 新じゃがのそぼろ煮 じゃり豆 麩のみそ汁	米飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め 華風和え 切干大根の炒り煮 じゃり豆 麩のみそ汁	5月19日 (水)	
27	木	ビビンバ コーンシュウマイ ツナサラダ キムチスープ	米飯 鶏肉のから揚げ 小松菜とコーンのサラダ 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 コーンシュウマイ ツナサラダ ブルー キムチスープ	米飯 鶏肉のから揚げ 小松菜とコーンのサラダ じゃが芋と揚げ麩の甘辛煮 ブルー キムチスープ	5月20日 (木)	
28	金	米飯 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ スパゲティナポリタン ニラたまスープ	米飯 五目塩ラーメン カラフルビーンズ わかめサラダ	米飯 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ スパゲティナポリタン アセロラゼリー ニラたまスープ	米飯 あじフライ わかめサラダ カラフルビーンズ アセロラゼリー ニラたまスープ	5月21日 (金)	
31	月	鶏ごぼうごはん 厚焼き卵 ごま酢和え 昆布豆 なめこ汁	米飯 さけのチーズフライ ★アスパラソテー カシューナッツ 切り昆布とじゃが芋の煮物 なめこ汁	鶏ごぼうごはん 厚焼き卵 風味漬 昆布豆 ごま酢和え きゅうりの甘辛 なめこ汁	米飯 さけのチーズフライ ★アスパラソテー 切り昆布とじゃが芋の煮物 カシューナッツ なめこ汁	5月24日 (月)	

※ 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人分 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加ゆめ mg	マカ 初ゆめ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	カリウム mg	ほうれん草当量 μg	VB ₁ mg	VB ₂ mg	VC mg	食物繊維 g	食塩 g
847	32.9	25.1	450	131	4.20	3.8	1,297	281	0.92	0.64	34	7.5	3.1

《 端午の節句と食べ物 》

★ ちまき ★

茅（ちがや）や笹の葉、竹の皮などで米やもちを包み、蒸したりゆでたりしたもので、中国から伝わりました。日本では、平安時代の宮中で厄除けに使われたり、戦国時代には武将の携帯食としたりしていました。現在のように男の子の成長を祝って端午の節句に食べられるようになったのは江戸時代からで、武士のように強くたくましくなるようにという願いが込められています。

地方によって、中身や包む素材、包み方など様々なちまきがありますが、主に関西地方で円錐形のちまき、新潟県で三角ちまき、鹿児島県など南九州であくまきが食べられています。関東地方では、ちまきより柏もちを食べることが多いようです。



★ 柏もち ★

あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われます。スクールランチでは5月6日に柏もちを提供します。



5月 栄養価

月・日	献立名	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	加ゆみ mg	マヨネーズ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ナトリウム mg	ビタミンD μg	VB ₁ mg	VB ₂ mg	VC mg	食物繊維 g	食塩 g
5月6日	A	928	33.4	28.9	124.6	376	80	3.0	2.9	1318	273	0.73	0.51	12	4.0	3.3
	B	870	29.0	21.6	126.9	349	117	3.3	3.2	1180	244	0.80	0.50	28	8.0	3.0
	C	890	32.4	26.6	120.8	363	76	2.8	2.8	1213	259	0.73	0.48	11	3.9	2.9
	D	854	28.0	20.9	125.2	341	110	3.0	3.2	1141	232	0.78	0.48	27	7.4	2.8
5月7日	A	813	28.3	21.9	114.5	436	118	4.2	3.8	1207	295	1.00	0.53	37	6.7	2.9
	B	859	33.6	31.6	105.0	434	117	5.9	3.8	1033	194	0.84	0.68	18	5.9	2.5
	C	829	28.6	21.9	117.5	445	124	4.3	3.9	1286	303	1.01	0.54	43	7.1	3.1
	D	863	33.9	31.6	105.9	442	122	6.0	3.9	1111	202	0.85	0.69	22	6.2	2.7
5月10日	A	852	31.5	26.4	111.1	642	123	3.6	4.0	1322	347	1.18	0.64	39	11.0	3.2
	B	806	26.5	20.0	100.6	589	107	6.4	3.7	1427	234	0.79	0.53	18	4.5	3.6
	C	887	33.9	27.5	115.8	697	135	4.6	4.2	1577	432	1.21	0.70	51	12.0	3.8
	D	821	27.5	20.0	104.3	639	113	7.2	3.9	1644	308	0.79	0.58	30	5.1	3.9
5月11日	A	859	33.8	30.8	99.3	541	183	5.2	4.5	1369	366	0.83	0.76	23	7.9	3.2
	B	794	35.0	23.3	103.7	343	133	3.3	4.2	1213	249	1.27	0.73	37	5.3	2.9
	C	884	33.9	30.8	105.4	543	186	5.3	4.5	1369	366	0.85	0.76	25	8.1	3.2
	D	819	35.1	23.3	109.8	345	136	3.4	4.2	1213	249	1.29	0.73	39	5.5	2.9
5月12日	A	802	35.8	21.1	102.7	513	108	2.7	3.4	1159	331	0.82	0.77	20	3.3	2.8
	B	877	35.5	24.4	96.5	388	128	3.5	4.3	1958	230	1.02	0.73	43	9.4	4.8
	C	802	35.8	21.1	102.7	513	108	2.7	3.4	1159	331	0.82	0.77	20	3.3	2.8
	D	829	35.2	32.2	24.6	896	132	7.0	4.0	1846	301	1.04	1.08	50	10.8	4.6
5月13日	A	880	31.9	28.6	97.8	465	139	3.7	2.9	1372	212	0.77	0.65	24	11.1	3.4
	B	858	32.8	27.8	114.4	435	118	4.5	4.5	1240	387	1.03	0.61	17	5.6	2.9
	C	880	31.9	28.6	97.8	465	139	3.7	2.9	1372	212	0.77	0.65	24	11.1	3.4
	D	909	36.3	29.8	119.6	453	141	5.2	4.8	1326	387	1.10	0.64	17	7.4	3.1
5月14日	A	874	30.8	25.1	100.0	352	101	3.0	4.2	1152	288	0.88	0.72	46	11.0	2.8
	B	884	41.2	28.6	109.7	459	296	3.5	4.1	1154	169	0.98	0.53	36	4.9	2.9
	C	848	27.7	22.1	109.3	345	95	2.8	4.0	1008	247	0.84	0.63	54	9.5	2.4
	D	888	39.8	27.5	114.5	441	259	3.4	4.0	1248	121	0.95	0.54	35	5.7	3.2
5月17日	A	851	37.6	26.9	108.1	415	135	4.3	4.4	1242	199	1.10	0.71	44	6.8	3.0
	B	830	33.2	23.9	116.8	353	128	3.5	4.2	1283	264	0.81	0.56	24	7.4	3.1
	C	841	36.2	25.9	110.0	436	138	4.3	4.2	1306	199	1.03	0.69	46	7.2	3.1
	D	851	33.9	23.9	121.6	383	139	3.7	4.3	1421	264	0.83	0.57	26	8.7	3.4
5月18日	A	842	26.5	25.8	96.8	307	77	3.5	2.7	1356	1104	1.01	0.78	34	8.2	3.2
	B	811	31.7	21.8	111.2	387	100	3.3	4.0	1334	179	1.17	0.65	58	6.8	3.3
	C	868	26.7	25.8	103.0	308	78	3.5	2.8	1357	1104	1.01	0.79	35	8.6	3.2
	D	811	31.7	21.8	111.2	387	100	3.3	4.0	1334	179	1.17	0.65	58	6.8	3.3
5月19日	A	841	31.2	25.0	106.5	497	129	5.9	4.3	932	186	0.73	0.66	12	4.1	2.1
	B	838	31.3	27.4	90.3	336	87	3.6	2.7	1593	246	0.72	0.54	28	8.6	4.0
	C	849	31.6	25.2	108.3	519	134	6.0	4.1	1007	215	0.74	0.66	26	4.7	2.3
	D	919	29.4	28.1	100.3	435	134	7.0	3.7	972	243	0.84	0.54	29	9.0	2.2
5月20日	A	872	36.8	28.1	100.8	733	160	3.9	4.0	1311	277	0.84	0.63	19	5.3	3.2
	B	869	39.1	23.1	111.4	619	124	2.7	4.0	1421	250	1.00	0.68	47	9.9	3.4
	C	855	35.6	27.2	99.8	725	147	3.7	3.9	1260	265	0.81	0.61	19	4.9	2.9
	D	843	38.0	22.3	109.6	611	118	2.6	3.7	1351	228	0.95	0.65	38	8.6	3.1
5月21日	A	822	40.3	26.3	41.6	508	113	6.3	3.6	1650	324	0.43	0.83	29	5.3	3.9
	B	819	28.1	23.4	101.4	321	134	2.4	2.8	1175	243	0.80	0.51	31	9.9	2.9
	C	847	40.4	26.3	47.7	510	116	6.4	3.6	1650	324	0.45	0.83	31	5.5	3.9
	D	828	27.6	23.1	106.7	322	134	2.4	2.8	1133	232	0.81	0.50	29	9.0	2.8
5月24日	A	847	34.1	25.9	116.3	360	156	3.8	4.4	1299	258	1.22	0.60	25	8.8	3.1
	B	851	22.7	24.4	100.6	359	147	2.8	3.2	1243	174	0.79	0.55	43	9.0	2.9
	C	869	36.5	26.1	118.8	381	165	3.9	4.5	1505	272	1.23	0.60	25	8.8	3.6
	D	831	22.3	23.2	100.0	355	141	2.7	3.2	1206	168	0.77	0.52	40	8.1	2.9
5月25日	A	888	33.7	24.2	104.2	424	101	2.9	3.9	1263	361	1.14	0.80	47	9.9	3.2
	B	813	29.8	24.8	104.2	347	88	2.7	4.1	1163	375	0.87	0.59	32	5.1	2.9
	C	824	30.0	21.0	108.1	409	94	3.5	3.6	1129	337	1.04	0.79	46	9.6	2.8
	D	843	30.1	25.0	112.8	375	93	3.5	4.2	1264	404	0.93	0.67	39	7.3	3.3
5月26日	A	807	33.0	21.8	107.4	776	114	3.4	3.6	966	166	0.93	0.57	30	8.1	2.4
	B	812	31.6	22.6	116.6	490	142	4.4	4.1	1418	261	0.98	0.56	28	7.1	3.4
	C	822	33.5	22.7	107.4	778	120	3.4	3.7	987	166	0.95	0.57	30	8.2	2.5
	D	812	31.6	22.6	116.6	490	142	4.4	4.1	1418	261	0.98	0.56	28	7.1	3.4
5月27日	A	845	36.1	26.4	102.4	436	137	10.5	4.1	1370	294	1.28	0.63	36	7.2	3.3
	B	868	34.9	26.4	106.3	329	118	3.0	4.1	1212	231	0.89	0.64	44	7.7	2.9
	C	863	36.3	26.4	107.1	439	140	10.5	4.1	1370	302	1.25	0.64	36	7.7	3.3
	D	870	34.6	26.0	110.1	332	119	3.0	4.1	1172	224	0.90	0.65	42	7.3	2.8
5月28日	A	800	36.6	19.6	113.8	296	98	2.7	4.5	1194	174	0.87	0.70	33	3.5	3.0
	B	799	33.6	22.7	113.0	383	131	3.7	3.2	1545	269	0.75	0.56	38	10.2	3.7
	C	845	36.7	19.6	124.9	299	98	5.7	4.5	1202	174	0.87	0.71	113	3.8	3.0
	D	868	29.9	26.3	119.6	318	134	6.2	4.7	1102	206	0.82	0.60	95	5.7	2.6
5月31日	A	818	36.2	25.5	103.9	449	202	4.8	3.6	1566	244	0.83	0.72	16	8.5	3.7
	B	858	31.6	25.8	103.7	353	174	3.3	3.9	1200	154	0.91	0.60	27	11.4	2.9
	C	836	37.1	25.9	107.5	481	215	5.1	3.8	1755	289	0.86	0.74	36	9.7	4.2
	D	847	31.3	25.8	102.8	349	168	3.2	3.9	1135	145	0.90	0.60	24	10.4	2.7