



平成30年6月 給食献立予定表



新宿区立西早稲田中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	材 料 名						栄 養 価	
			おもに体の組織を作る		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1 金	○	ジャージャー麺 わかめスープ 甘夏みかん缶	豚ひき肉 大豆 鶏むね肉 豆腐	牛乳 わかめ	むし中華めん さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな	にんにく、しょうが 長ねぎ、干しいたけ たけのこ、もやし きゅうり、たまねぎ なつみかん(缶詰)	803	31.5
4 月	○	きびごはん 鮭の照り焼き 切干大根の煮つけ 豚汁	さけ さつまいも 豚モモ肉	牛乳	精白米、きび さとう、でんぷん こんにやく じゃがいも	油	にんじん こまつな	しょうが 干しいたけ 切干し大根、だいこん たまねぎ、長ねぎ	801	40.8
5 火	○	パインパン ポテトオムレツ 大麦と野菜のスープ 野菜のピクルス	ウィンナー、卵 ベーコン 鶏もも肉 ひよこめ	牛乳 調理用牛乳	パインパン じゃがいも さとう 押麦	油 バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ、長ねぎ セロリー、にんにく だいこん、きゅうり	783	32.0
6 水	○	あんかけチャーハン パンパンジーサラダ 河内晩柑	卵 豚かた肉 鶏ささ身	牛乳	精白米、米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油 練りごま	にんじん チンゲンサイ	長ねぎ、しょうが たけのこ、干しいたけ にんにく、はくさい きゅうり、もやし 河内晩柑	775	32.8
7 木	○	スパゲティ・トマトソース 塩コーンサラダ バナナケーキ	ベーコン 豚かた肉 あさり	牛乳 粉チーズ 調理用牛乳	スパゲティ さとう 小麦粉	オリーブ油 油 バター	にんじん ダイスカットマト	にんにく、たまねぎ マッシュルーム セロリー、きゅうり キャベツ、ホールコーン バナナ	886	31.4
8 金	○	麦ごはん じゃこふりかけ じゃがいものカレー煮 アスパラとキャベツのソテー	粉かつお 豚ばら肉 ウィンナー	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦 さとう じゃがいも	白ごま 油 バター	にんじん さやいんげん グリーンアスパラガス	たまねぎ、キャベツ	858	26.5
9 土	○	【☆運動会☆】 豚肉のスタミナ丼 白玉サイダーポンチ	豚かた肉	牛乳	精白米、米粒麦 さとう でんぷん 白玉粉	油 ごま油	にんじん にら	たまねぎ、長ねぎ、キャ ベツ、もやし、りんご しょうが、にんにく パイン缶、国産ミカドフ ルツ(リンゴ、桃、アボカド)	841	27.4
11 月	○	【運動会予備日】 チキンライス フライドポテトサラダ 冷凍みかん	鶏もも肉	牛乳	精白米、米粒麦 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん ピーマン ホールコーン 冷凍みかん	マッシュルーム たまねぎ、キャベツ ホールコーン 冷凍みかん	772	21.0
13 水	○	チリビーンズドッグ マカロニスープ メロン	ロングウィンナー 豚ひき肉、大豆 ベーコン 豚かた肉	牛乳	コッペパン じゃがいも マカロニ	油	にんじん こまつな	たまねぎ、にんにく しょうが、メロン	793	33.6
14 木	○	梅じゃこごはん 塩肉じゃが もやしのごま和え あじさいゼリー	豚かた肉	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天 調理用牛乳	精白米、米粒麦 じゃがいも しらた さとう	白ごま 油 白すりごま	にんじん さやいんげん こまつな	梅干し、たまねぎ もやし ぶどうジュース	835	28.4
15 金	○	麦ごはん 豆腐と海老の中華煮 パンサンデー	むきえび 豚かた肉 豆腐 ボンレスハム	牛乳	精白米、米粒麦 でんぷん さとう でんぷん春雨	油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンサイ	しょうが、たけのこ 干しいたけ、長ねぎ はくさい、にんにく もやし、きゅうり	807	35.4
18 月	○	ダイスチーズパン 夏野菜のポトフ ピーチヨーグルト	ベーコン 豚かた肉 フランクフルト	牛乳 アレーヨーグルト	ダイスチーズパン じゃがいも さとう	油	にんじん さやいんげん	セロリー、ズッキーニ にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ しめじ、黄ピーマン 黄桃缶	809	33.1
19 火	○	ギザド・デ・ポーヨ アヒアッコ アセロラゼリー	鶏もも肉 白いんげん、 ベーコン	牛乳 粉寒天	精白米、米粒麦 じゃがいも さとう	バター オリーブ油 油	にんじん にんじん	にんにく、たまねぎ しょうが、長ねぎ マッシュルーム、ホールコ ーン クリーム、アロウ飲料	828	25.1
20 水	○	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ びわ	鶏もも肉 油揚げ 焼き竹輪	牛乳 あおのり	ゆでうどん こんにやく さといも、さとう でんぷん、小麦粉	油	にんじん こまつな	ごぼう、干しいたけ だいこん、長ねぎ びわ	805	32.4
21 木	○	麦ごはん 大豆とじゃこの甘辛煮 いかの青のり焼き 高野豆腐と野菜のうま煮	大豆 いか 鶏もも肉 高野豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり 結び昆布	精白米、米粒麦 でんぷん さとう こんにやく	油 白ごま ごま油	にんじん さやいんげん	にんにく、しょうが 干しいたけ ごぼう、たけのこ	798	37.8
22 金	○	タコライス もずくスープ パイナップル	豚ひき肉 大豆 豆腐 卵	牛乳 ピザ用チーズ もずく	精白米、米粒麦 でんぷん	油	にんじん ホトトギス ピーマン こまつな	キャベツ、しょうが にんにく、セロリー たまねぎ、生しいたけ パイナップル	800	31.2
25 月	○	いわしの蒲焼き丼 おひたし みそ汁	いわし 豆腐	牛乳 わかめ	精白米、米粒麦 でんぷん 小麦粉 さとう	油	こまつな	キャベツ、もやし なめこ、長ねぎ	848	33.2
26 火	○	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 青菜のごま和え のっぺい汁	鶏手羽元 豚かた肉 生揚げ	牛乳	精白米、さとう こんにやく さといも でんぷん	白すりごま	にんじん こまつな	にんにく、しょうが もやし、ごぼう 干しいたけ だいこん、長ねぎ	811	33.8
27 水	○	五目あんかけ焼きそば コーンポテト 冷凍りんご	豚もも肉 豚ばら肉 いか あさり	牛乳	むし中華めん さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油 バター	にんじん チンゲンサイ	しょうが、たけのこ 干しいたけ たまねぎ、にんにく もやし、キャベツ、はく さい、ホトトギス、りんご	808	30.6
28 木	○	バタートースト 白いんげん豆のトマトシチュー ごまドレッシングサラダ	豚かた肉 白いんげん豆	牛乳	食パン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油 白すりごま	にんじん ダイスカットマト トマト、 ホールコーン	にんにく、しょうが たまねぎ、セロリー キャベツ ホールコーン	798	26.6
29 金	○	親子丼 みそ汁 さくらんぼ	鶏もも肉 卵 油揚げ	牛乳	精白米、米粒麦 さとう	油	にんじん みつば こまつな	しょうが、ごぼう たまねぎ、長ねぎ キャベツ さくらんぼ	805	33.2
6月分1日あたりの平均									811	31.3
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準									820	30.0

※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。

|