

平成30年7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
2 月	○	きな粉揚げパン ポークビーンズ わかめサラダ 今年度初登場！ 人気の揚げパン	きな粉 ベーコン 豚かた肉 大豆	牛乳 わかめ	ミルクパン さとう じゃがいも でんぶん	油 バター ごま油	にんじん トマトピューレ	セロリー、たまねぎ にんにく、キャベツ きゅうり ホールコーン	857	30.7
3 火	○	赤しごはん 鮭のみそ焼き 切干大根のかりかり煮 さつまい	さけ 鶏もも肉	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦 さとう こんにやく さつまいも	ごま油 白ごま 油	ゆかり にんじん	にんにく、長ねぎ 切干大根、だいこん たまねぎ	801	39.6
4 水	○	五目うどん スティックさつまいも メロン	豚かた肉	牛乳 わかめ	ゆでうどん さとう さつまいも 水あめ	油 黒ごま	にんじん こまつな	干ししいたけ たまねぎ、はくさい 長ねぎ、メロン	823	25.7
5 木	○	麦ごはん すき焼き風煮 大根とオクラのじゃこサラダ 旬	豚かた肉 焼き豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦 つきこんにやく 三温糖 焼きふ さとう	油 ごま油 白ごま	にんじん オクラ	たまねぎ、はくさい 生しいたけ、長ねぎ えのきたけ、だいこん キャベツ	835	35.3
6 金	○	七夕あなごちらし寿司 そうめんのすまし汁 星空ゼリー 七夕献立	油揚げ あなご 卵 かまぼこ	牛乳 粉寒天	精白米、米粒麦 さとう そうめん でんぶん	油 白ごま	にんじん きょうな(みずな)	干ししいたけ れんこん、かんぴょう 長ねぎ ぶどうジュース	808	29.6
9 月	○	たこめし 伊勢産ひじきの干種焼き あおさ汁 でっちゃんかん 郷土料理 ～三重県～	たこ 鶏ひき肉 卵 豆腐 小豆	牛乳 ひじき あおさ 粉寒天	精白米、米粒麦 さとう	油	にんじん こまつな	たまねぎ、なめこ 干ししいたけ 長ねぎ	806	36.4
10 火	○	チャーシューまん 四川豆腐 ヨーグルト 「肉まん」をアレンジして初登場の「チャーシューまん」に！	焼き豚 豚ひき肉 豆腐	牛乳 加糖ヨーグルト	小麦粉 強力粉 さとう でんぶん	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	しょうが、長ねぎ にんにく、たまねぎ 干ししいたけ たけのこ	740	35.0
11 水	○	ビビンバ丼 わかめスープ ブラム 2番人気は、肉も野菜も食べられる「ビビンバ」	豚かた肉 豆腐	牛乳 わかめ	精白米、米粒麦 さとう	油 ごま油 白ごま	こまつな にんじん	たまねぎ、にんにく しょうが、りんご もやし、長ねぎ 干ししいたけ ブラム	800	28.7
12 木	○	キムチチャーハン トックスープ 韓国風ドレッシングサラダ 1番人気は「キムチチャーハン」	豚ばら肉 豚かた肉 卵 鶏もも肉	牛乳 わかめ	精白米、米粒麦 トックス さとう	ごま油 油 白ごま 白すりごま	にんじん ピーマン チンゲンサイ	白菜キムチ、にんにく しょうが、だいこん 生しいたけ、長ねぎ キャベツ、きゅうり もやし	784	26.1
13 金	○	夏野菜のスープスパゲティ ブロッコリーサラダ レーズン蒸しパン 新宿区の友好提携市「伊那市」より「ブロッコリー」が無償提供されます！	ベーコン あさり	牛乳 粉チーズ 調理用牛乳	スパゲッティ さとう 小麦粉	オリーブ油	赤とうがらし カットトマト トマト 赤ピーマン ブロッコリー	にんにく、たまねぎ しょうが、しめじ なす、ズッキーニ 黄ピーマン、キャベツ ホールコーン レーズン	852	28.4
17 火	○	麦ごはん 野沢菜とじゃこの炒り煮 揚げ魚のごまじょうゆ 鶏ごぼう汁	めかじき 鶏もも肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦 小麦粉 でんぶん さとう	油 ごま油 白ごま	のぎわな漬 万能ねぎ にんじん こまつな	しょうが、ごぼう もやし、はくさい 長ねぎ	822	32.1
18 水	○	ピザトースト 豆入り野菜スープ タピオカボンチ	ボンレスハム ベーコン 豚かた肉 白いんげん豆	牛乳 ピザ用チーズ	食パン じゃがいも マカロニ タピオカパール さとう	マーガリン 油	ホールトマト ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ、にんにく マッシュルーム しょうが、キャベツ 国産ミックスフルーツ(リンゴ、桃、アブラムシ)	784	29.4
19 木	○	新宿区発☆インド式カレー グリーンサラダ 小玉すいか 旬	鶏もも肉	牛乳 プレーンヨーグルト 生わかめ	精白米、米粒麦 じゃがいも さとう	油 バター	にんじん ホールトマト こまつな	たまねぎ、にんにく しょうが、もやし きゅうり、小玉すいか	906	26.2
7月分1日あたりの平均									817	31.0
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。

給食費の引き落とし日は7月4日(水)です。前日までに、ゆうちょ銀行口座へ入金をお願いします。