

令和元年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
1 月 ○		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	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 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 長ねぎ、キャベツ きゅうり、もやし	793	26.7
2 火 ○		ツナコーントースト マカロニスープ コールスローサラダ	ツナ油漬 ベーコン 豚かた肉	牛乳	食パン じゃがいも シュルマカロニ さとう	マネー'タイプ'調味料 油	にんじん カットトマト こまつな	たまねぎ、にんにく ホールコーン キャベツ、きゅうり レーズン	806	28.3
3 水 ○		麦ごはん 大豆とじゃこの甘辛揚げ 鮭のみそ焼き かきたま汁	大豆 さけ 豆腐 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦 でんぶん さとう	油 白ごま ごま油	にんじん こまつな	にんにく、長ねぎ えのきたけ	788	42.1
4 木 ○		五目あんかけ焼きそば スパイスポテト メロン	豚かた肉 むきえび	牛乳	むし中華めん さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま油	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、メロン	820	29.1
5 金 ○		七夕あなごちらし寿司 そうめんすまし汁 星空ゼリー	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 みずな	れんこん、かんぴょう 干しいたけ きゅうり、長ねぎ ぶどうジュース	810	28.7
8 月 ○		麦ごはん ひじきのふりかけ 四川豆腐 大根とオクラのじゃこサラダ	粉かつお 豚ひき肉 大豆 豆腐	牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	白ごま 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ オクラ	しょうが、にんにく たまねぎ、たけのこ 干しいたけ だいこん、キャベツ	800	33.2
9 火 ○		あしたばパン ポークシチュー お豆と野菜のコロコロサラダ	豚かた肉 大豆	牛乳 サラダチーズ	あしたばパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん ホールトマト トマトピューレ ブロッコリー	にんにく、しょうが たまねぎ、えだまめ きゅうり ホールコーン	841	32.0
10 水 ○		夏野菜のスーパゲティ コーンサラダ オレンジケーキ	ベーコン あさり 卵	牛乳 粉チーズ	スパゲッティ さとう 小麦粉	オリーブ油 油 バター	赤とうがらし カットトマト トマト 赤ピーマン にんじん	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、きゅうり キャベツ、ホールコーン オレンジジュース、マーマレード	855	28.1
11 木 ○		ごまごはん いかのカリン揚げ 呉汁 レモンスカッシュゼリー	いか 大豆 油揚げ	牛乳 粉寒天	精白米 でんぶん さとう じゃがいも	金ごま 油	こまつな	ごぼう、だいこん 長ねぎ、レモン	811	32.4
12 金 ○		鶏ごぼうピラフ 野菜といんげん豆のスープ スイートポテト	鶏もも肉 ベーコン 豚かた肉 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク 調理用牛乳 生クリーム	精白米、米粒麦 さつまいも さとう	油 バター	にんじん ピーマン	ごぼう、たまねぎ しめじ、セロリー にんにく、しょうが キャベツ	806	23.9
16 火 ○		ソフトフランスパン ムサカ ABCスープ プラム	豚ひき肉 ベーコン ひよこまめ	牛乳 調理用牛乳 ビザ用チーズ	ソフトフランスパン 小麦粉 ABCマカロニ	油 オリーブ油 バター	にんじん カットトマト トマトピューレ	なす、にんにく たまねぎ、セロリー しょうが、プラム	850	32.2
17 水 ○		油麴井 なめこのみそ汁 ずんだもち	笹かまぼこ 卵 豆腐	牛乳 わかめ	精白米、米粒麦 油麴（仙台麴） さとう 白玉粉		にんじん さやえんどう こまつな	干しいたけ、 たまねぎ、なめこ 長ねぎ、えだまめ	814	31.7
18 木 ジョア		新宿区発☆インド式カレー もやしとわかめのサラダ 小玉すいか	鶏もも肉	ジョア ブレンゾー'ルト わかめ ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦 じゃがいも さとう	油 バター 白ごま	にんじん ホールトマト ミニトマト	たまねぎ、にんにく しょうが、キャベツ もやし、きゅうり 小玉すいか	866	24.9
7月分1日あたりの平均									820	30.3
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準									830	33.0

※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(木)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。

