



令和元年6月 給食献立予定表



新宿区立西早稲田中学校

実施日	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
3 月	○	きな粉揚げパン チリコンカン わかめサラダ	きな粉、ベーコン 豚ひき肉 ひよこまめ 大豆	牛乳 わかめ	ミルクパン さとう でんぶん	油 ごま油 白ごま	にんじん カットトマト トマトビュレ ピーマン	たまねぎ、しょうが にんにく、マッシュルーム 黄ピーマン、キャベツ きゅうり、ホールコーン	816	29.3
4 火	○	きびごはん さわらのごま焼き 切干大根の煮つけ 豚汁	さわら さつま揚げ 豚かた肉	牛乳	精白米、きび こんにやく さとう じゃがいも	白ごま 油	にんじん こまつな	切干し大根 干ししいたけ だいこん たまねぎ、長ねぎ	826	39.0
5 水	○	あんかけチャーハン 野菜チップス ツナサラダ	卵 豚かた肉 あさり	牛乳	精白米、米粒麦 さとう でんぶん さつまいも	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	長ねぎ、しょうが 干ししいたけ にんにく、はくさい れんこん、河内晩柑	814	26.0
6 木	○	ジャージャー麺 わかめスープ びわ	豚ひき肉 大豆 鶏むね肉 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	むし中華めん さとう でんぶん 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、干ししいたけ たけのこ、もやし、きゅうり、たまねぎ、びわ	802	32.1
7 金	○	麦ごはん 野沢菜じゃこ炒め じゃがいものカレー煮 野菜の和え物	豚ばら肉	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦 じゃがいも さとう	油 ごま油 白ごま	のざわな漬 にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ、キャベツ もやし	851	26.7
8 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 でんぶん 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、みかん缶 りんご	833	26.9
10 月	○	【運動会予備日】 ジャンバラヤ、ポイルウインナー ポテトのドレッシングサラダ 冷凍みかん	鶏もも肉 ウインナー	牛乳	精白米、米粒麦 さとう じゃがいも	油	にんじん カットトマト ピーマン さやいんげん	たまねぎ、マッシュルーム にんにく ホールコーン 冷凍みかん	820	24.8
12 水	○	しらすトースト 大麦と野菜のスープ ペンネのトマトソテー	豚かた肉 ひよこまめ ベーコン	牛乳 しらす干し ピザ用チーズ	セサミ食 押麦 マカロニ	マヨネーズタイプ調味料 (卵なし) 白ごま オリーブ油、油	あさつき にんじん ホールトマト	たまねぎ、長ねぎ セロリー、にんにく	805	35.1
13 木	○	麦ごはん 豆腐とエビの中華煮 パンパンジーサラダ	むきえび 豚かた肉 豆腐 鶏ささ身	牛乳	精白米、米粒麦 でんぶん さとう	油 ごま油 練りごま	にんじん チンゲンサイ	しょうが、長ねぎ たけのこ、干し椎 はくさい、にんにく キャベツ、きゅうり もやし	804	40.3
14 金	○	わかめじゃこごはん 春巻き 野菜のゆかり和え のっぺい汁	豚かた肉 生揚げ	牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦 でんぶん春雨 でんぶん、春巻き皮 小麦粉、こんにやく さといも	白ごま 油	にんじん ゆかり	干ししいたけ、もやし 長ねぎ、きゅうり キャベツ、ごぼう だいこん	840	31.0
17 月	○	スパゲティ・トマトソース コーンサラダ ココア蒸しパン	ベーコン 豚かた肉 あさり 豆乳	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	にんじん カットトマト	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	847	31.8
18 火	○	ぶどうパン チキンとアスパラのグラタン 野菜スープ	鶏もも肉 豆乳 豚かた肉	牛乳、調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム ピザ用チーズ	ぶどうパン 小麦粉 マカロニ パン粉	油 バター	グリーンアスパラ にんじん	たまねぎ マッシュルーム缶 にんにく、セロリー キャベツ	832	32.2
19 水	○	入梅イワシの蒲焼き丼 野菜のおかか和え みそ汁	いわし かつお糸けずり 油揚げ	牛乳 わかめ	精白米、米粒麦 でんぶん 米粉 さとう	油	こまつな	ねり梅、もやし キャベツ、だいこん えのきたけ、長ねぎ	848	33.0
20 木	○	ガバオライス ヤムウンセン パイナップル	鶏ひき肉 大豆 卵	牛乳	精白米、米粒麦 さとう でんぶん春雨	油 ごま油 白ごま	にんじん 赤ピーマン 赤とうがらし	にんにく、たまねぎ パジル、もやし キャベツ、きゅうり レモン、パイナップル	824	29.9
21 金	○	シシユージ イナムドゥチ サーターアンダギー	豚ばら肉 豚かた肉 生揚げ かまぼこ、卵	牛乳 刻み昆布	精白米 さとう こんにやく 小麦粉、黒砂糖	油	にんじん さやえんどう	干ししいたけ だいこん、長ねぎ	833	27.5
24 月	○	麦ごはん ししゃものさざれ焼き ひじきサラダ 高野豆腐と野菜のうま煮	鶏もも肉 高野豆腐	牛乳 ししゃも 芽ひじき 昆布	精白米、米粒麦 パン粉、さとう こんにやく じゃがいも	マヨネーズ 油	にんじん さやいんげん	たまねぎ、もやし きゅうり、えだめ ホールコーン 干ししいたけ、ごぼう	845	33.0
25 火	○	卵とじうどん 里芋と豚肉の照り焼き炒め キャロットゼリー	鶏もも肉 油揚げ、かまぼこ 卵、豚ばら肉 豚かた肉	牛乳 粉寒天	冷凍うどん さとう でんぶん さといも	油	にんじん こまつな グリーンアスパラ	干ししいたけ、長ねぎ オレンジジュース	812	34.9
26 水	○	チキンカレーライス ごまドレサラダ さくらんぼ	鶏もも肉	牛乳	精白米、米粒麦 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター、ごま油 白練りごま 白すりごま	にんじん カットトマト こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、セロリー キャベツ、もやし さくらんぼ	841	23.1
27 木	○	シナモントースト 豚肉と白いんげんのトマトスープ ツナとブロッコリーのサラダ	豚かた肉 白いんげん豆 ツナ油漬	牛乳 生クリーム	食パン さとう じゃがいも	バター 油	にんじん トマトビュレ ブロッコリー	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ キャベツ、きゅうり	808	31.8
28 金	○	麦ごはん 油淋鶏(ユリチネ) ポイルキャベツ みそ汁	鶏もも肉 油揚げ	牛乳 わかめ	精白米、米粒麦 でんぶん さとう じゃがいも	油 ごま油	にんじん こまつな	しょうが、にんにく 長ねぎ、キャベツ たまねぎ	826	30.8
※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。									6月分1日あたりの平均	
※斜体下線表示は3年生のリクエスト給食です。									生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	
									826	31.0
									830	33.0

給食費の引き落とし日は6月4日(火)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。