

令和5年



7月





献立表



新宿区立新宿西戸山中学校

実施日		献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
日	曜日			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
				[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 飲用牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類		
3	月	麦ご飯 くきわかめの佃煮 生揚げの五目煮 きゃべつのごま酢和え	○	生揚げ 鶏肉	飲用牛乳 くきわかめ ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが 干しいたけ たけのこ はくさい キャベツ	米 麦 さとう こんにやく 片栗粉	白ごま油 ごま油	770 kcal 31.9 g	
4	火	生バジルとトマトのスパゲッティ カラフルサラダ ブルーベリーマフィン	○	鶏ひき肉 オイルツナ あさり	飲用牛乳 生クリーム 調理用牛乳	にんじん トマト缶 パセリ 赤ピーマン	にんにく たまねぎ しめじ バジル キャベツ きゅうり 黄ピーマン ブルーベリー 苺	スパゲッティ さとう 小麦粉	オリーブ油 バター	896 kcal 31.2 g	
5	水	きなこ揚げパン サーモンクリームスープ ごまドレサラダ	○	きな粉 鶏肉 さけ	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	ミルクパン さとう じゃがいも 小麦粉 片栗粉	油 バター ごま油 ねりごま 白ごま	851 kcal 34.9 g	
生徒作成献立「人気メニューをみんなで作ろう。おいしい給食」											
6	木	ガパオライス ヤムウンセン (タイ風春雨サラダ) マンゴーヨーグルト	○	鶏肉 大豆 生揚げ あさり	飲用牛乳 プレーヨーグルト	赤ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモン マンゴー缶	米 麦 さとう 片栗粉 はるさめ	油	851 kcal 33.9 g	
世界の料理「タイ」											
7	金	七夕ちらし寿司 ミニ芋もち (のり塩風味) 七夕そうめん汁 2色ゼリー	○	油揚げ 鶏肉 ちらしかまぼこ 豚肉 生揚げ	飲用牛乳 あおのり 粉寒天	さやいんげん にんじん こまつな	かんぴょう 干しいたけ だいこん えのきたけ 長ねぎ ぶどうジュース	米 麦 さとう じゃがいも 片栗粉 そうめん 麩	白ごま油	753 kcal 24.6 g	
行事献立「七夕」											
10	月	ご飯 鶏のから揚げ みそドレ海藻サラダ のっぺい汁	○	鶏肉 赤みそ 豚肉 生揚げ	飲用牛乳 海草ミックス	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり 干しいたけ だいこん 長ねぎ	米 片栗粉 さとう こんにやく じゃがいも ちくわぶ	油 ねりごま ごま油	802 kcal 30.5 g	
11	火	昆布ご飯 イカのかりんとうがらめ 野菜の即席漬け みそ汁	○	鶏肉 油揚げ 大豆 いか 粉かつお 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう しょうが キャベツ きゅうり もやし 長ねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	油	764 kcal 32.3 g	
12	水	ソース焼きそば ごぼうサラダ チョコバナナ	○	豚肉	飲用牛乳 あおのり	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし ごぼう ホールコーン きゅうり バナナ	むし中華めん さとう コーンが チョコレート チョコスプレー	油 ごま油 マヨネーズ(エ グア)	766 kcal 26.2 g	
生徒作成献立「おまつり給食」											
13	木	麦ご飯 シシャモの南蛮漬け 伊那アスパラと春雨炒め ごまみそ担々スープ	○	豚肉 鶏ひき肉 あさり 白みそ 豆乳	飲用牛乳 ししゃも	赤ピーマン にんじん 赤パプリカ グリーンアスパラガス 万能ねぎ	長ねぎ しょうが たまねぎ もやし にんにく 干しいたけ	米 麦 小麦粉 片栗粉 さとう はるさめ	油 ごま油 白ねりごま 白すりごま	828 kcal 33.2 g	
伊那市無償提供「グリーンアスパラガス」											

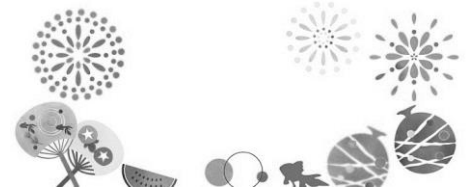
※裏面あり

実施日		献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き				エネルギーたんぱく質		
日	曜日			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
				[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 飲用牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類	エネルギー
14	金	ミルクパン 夏野菜のグラタン ひよこ豆のスープ 冷凍みかん	○	鶏肉 ひよこまめ ベーコン 豚肉	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク ピザ用チーズ	赤パプリカ トマト にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ズッキーニ ホールコーン セロリ キャベツ みかん	ミルクパン じゃがいも 小麦粉	油 オリーブ油 バター	791 kcal 33.6 g
18	火	夏野菜の中華丼 ねぎ塩サラダ メロン  ヤングコーン	○	豚肉 あさり	飲用牛乳	にんじん 赤ピーマン こまつな	にんにくしょうが 長ねぎ たまねぎ ヤングコーン レタス キャベツ きゅうり メロン	米 麦 片栗粉 さとう	油 ごま油	701 kcal 26.1 g
19	水	新宿発インド式カレー ツナサラダ 小玉すいか  新宿区オリジナルメニュー	○	鶏肉 オイルツナ	飲用牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん トマト缶 赤パプリカ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ 小玉すいか	米 麦 さとう じゃがいも	油 バター ごま油	903 kcal 27.8 g
									エネルギー	たんぱく質
1日あたりの平均									806	30.5
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準									830	33.0

令和5年



献立表



実施日		献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き				エネルギーたんぱく質		
日	曜日			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
				[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 飲用牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類	エネルギー
28	月	チキンカレーライス ズッキーニのサラダ つぶつぶみかんゼリー	○	鶏肉 オイルツナ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ズッキーニ オレシージュース みかん缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	869 kcal 27.9 g
29	火	冷やしうどん 鶏肉の梅マヨネーズ焼き 揚げじゃがいものそぼろあんかけ	○	かまぼこ 鶏肉 白みそ	飲用牛乳	にんじん	干しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり ねり梅 しょうが たまねぎ	冷凍細うどん さとう じゃがいも 片栗粉	マヨネーズ(egg yolk) 油	757 kcal 35.9 g
30	水	麦ご飯 じゃこと大豆のいり煮 魚のねぎみそ焼き 浦上そぼろ ヒカド(長崎流和風シチュー) 郷土料理「長崎県」	○	大豆 メルルーサ 赤みそ 豚肉 焼き竹輪 鶏肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	しょうが 長ねぎ ごぼう もやし だいこん しめじ	米 麦 さとう つきこんやく さつまいも	油 ごま油	734 kcal 36.1 g
31	木	ごまきなこトースト クラムチャウダー 野菜のペペロンチーノ	○	きな粉 鶏肉 いんげんまめ あさり	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ にんにく キャベツ ホールコーン	食パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉	バター ねりごま 白すりごま 油 オリーブ油	725 kcal 32.2 g

◎ 学校行事や食材料等の都合により、
献立ならびに回数を変更することがあります。



		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1日あたりの平均		771	33.0
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準		830	33.0