



# 令和元年6月献立表

新宿区立新宿中学校

日付	曜日	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく たんぱく たんぱく
3	月	人気メニュー 揚げぎょうざ 牛乳 しぐれごはん あおさ汁 揚げぎょうざ キャベツのごま酢和え	牛乳、あさりむきみ、豆腐、あおさ、豚ひき肉、ちりめんじゃこ	精白米、さとう、でんぷん、ごま、餃子の皮、小麦粉	にんじん、しょうが、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、長ねぎ、干しいしいだけ、こまつな	822 30.5
4	火	よく噛んで 食べよう！ 牛乳 ごはん みそ汁 魚の照り焼き 豚肉とキムチの炒めもの	牛乳、豆腐、赤色辛みそ、淡色辛みそ、生わかめ、マス、豚かた肉	精白米、さとう、でんぷん	長ねぎ、こまつな、しょうが、たまねぎ、にんじん、白菜キムチ、もやし、にら	810 40.8
5	水	3年&若草 合同給食 牛乳 ミルクパン 洋風煮込み じゃこサラダ りんごゼリー	牛乳、卵、ベーコン、豚肩、大豆、ちりめんじゃこ	強力粉、小麦粉、さとう、バター、じゃがいも、白ごま	にんじん、にんにく、たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし	731 29.5
6	木	新宿中学校 開校記念 メニュー 牛乳 鶏五目ちらし寿司 すまし汁 肉じゃが	牛乳、鶏肉むね肉、卵、押し豆腐、豚かた肉	精白米、さとう、白ごま、じゃがいも	かんぴょう、干しいしいだけ、にんじん、れんこん、さやえんどう、えのきたけ、こまつな、たまねぎ、さやいんげん	870 33.0
7	金	食事の時間より、 配膳に時間がかかっ ていませんか?? 給食開始時間を意識しよう！ 牛乳 ごはん たくあん炒り煮 すまし汁 カレー肉団子 じゃがいもの甘辛煮	牛乳、粉かつお、押し豆腐、豚ひき肉、生クリーム、スキムミルク	精白米、白ごま、生パン粉、小麦粉、じゃがいも、さとう	たくあん漬、えのきたけ、こまつな、たまねぎ、れんこん、長ねぎ、にんじん	866 30.1
10	月	長距離選手におすすめの栄養 ごはん (炭水化物) 牛乳 塩焼きそば きゅうりの和え物 ヨーグルトゼリー	牛乳、豚肩、ちりめんじゃこ、わかめ、プレーンヨーグルト、スキムミルク	むし中華めん、白ごま、さとう、バター、グラニュー糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、しょうが、きゅうり、コーン、みかん缶	804 33.3
11	火	給食配膳も チームプレー！ 一致団結！！ 牛乳 チーズパン 白いんげん豆のトマトシチュ ツナサラダ	牛乳、豚肩、スキムミルク、白いんげん、ひよこめ、ツナ缶	チーズパン、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリ、ダイスカットトマト、トマトピューレ、こまつな、もやし、キャベツ	846 32.0
12	水	豚肉に含まれる ビタミンB1は、 エネルギーを作る のを助けます。 牛乳 チャーシューめん ワカメスープ オレンジゼリー	牛乳、豚ひき肉、大豆、赤色辛みそ、八丁みそ、鶏肉むね肉、絹ごし豆腐、わかめ、寒天	生中華めん、さとう、でんぷん、白ごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、干しいしいだけ、にんじん、長ねぎ、もやし、きゅうり、こまつな、オレンジジュース	834 32.0
13	木	旬の食材 いわし 牛乳 麦ごはん いわしの梅しょうが焼き じゃがいものみそ汁 きゅうりのピリ辛和え	牛乳、いわし、わかめ、生揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	精白米、米粒麦、さとう、小麦粉、じゃがいも、白ごま	梅干し、しょうが、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、切干大根	843 32.5
14	金	いよいよ 明日は運動会！ 思いっきり 楽しもう！ 牛乳 みそそば 冬瓜のスープ じゃがいものジャキジャキあん	牛乳、鶏ひき肉、大豆、淡色辛みそ、刻みのり、卵、鶏もも肉、押し豆腐	精白米、米粒麦、さとう、でんぷん、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、だけのこ(水煮)、干しいしいだけ、にんにく、とうがんと、長ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、ホールコーン	800 34.5
15	土	運動会カツメニュー 牛乳 チキンカツカレーライス コールスローサラダ 冷凍みかん	牛乳、スキムミルク、鶏むね肉、レンズまめ	精白米、米粒麦、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう、生パン粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、にんじん、ホールトマト、福神漬、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、ホールコーン、冷凍みかん	948 30.1
18	火	ボンゴレロソって 何だろう・・・? 牛乳 かたがッィボンゴレソ かぼちゃサラダ 河内晩柑	牛乳、ベーコン、短冊、いか、短冊、あさりむきみ(水煮)、粉チーズ	スパゲッティ、さとう、バター、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、パセリ、かぼちゃ、スズキニ、河内晩柑	861 31.0
19	水	ベースボールの日 野球の本場 アメリカン メニュー 牛乳 チリビーンズドック コーンチャウダー シーザーサラダ	牛乳、豚ひき肉、ひよこめ、スキムミルク、鶏もも肉、生クリーム、粉チーズ	コッパン、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、にんにく、ホールコーン、パセリ、キャベツ、きゅうり、かぶ、レモン	793 34.1
20	木	長野県伊那市 提供食材「プロックコロ」 牛乳 ココアパン 絆とのプロックコロのがら コーンサラダ オニオンスープ	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、スキムミルク、生クリーム、ピザ用チーズ、ちりめんじゃこ、ベーコン	ココアパン、バター、小麦粉、マカロニ、乾パン粉、さとう	たまねぎ、マッシュルーム缶、にんにく、プロックコロ、にんじん、キャベツ、もやし、ホールコーン、パセリ	893 35.1
21	金	カレーは、食欲を増 進させる働きがあり ます！ 牛乳 チキンライス ヌードルスープ 魚のカレー揚げ オレンジ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、メルルーサ	精白米、米粒麦、バター、さとう、ヌイユ、小麦粉、でんぷん	エリンギ水煮、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、にんにく、セロリ、キャベツ、こまつな、しょうが、オレンジ	854 33.0
24	月	中華 メニュー 牛乳 ごはん 卵入りえびチリ 木耳と青梗菜の中華スープ	牛乳、むきえび、卵、豚ばら肉	精白米、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、だけのこ、長ねぎ、にんじん、もやし、きくらげ、チンゲンサイ	824 29.9
25	火	夏目前!!! 暑さに負けない 体づくりは、 今のうちから!! 牛乳 ごはん 大豆ふりかけ じゃがいものカレー煮 野菜の和え物	牛乳、大豆、粉かつお、ちりめんじゃこ、豚ばら肉	精白米、白ごま、さとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、キャベツ、もやし	866 26.8
26	水	和食メニュー 牛乳 梅じゃこごはん 魚のあんかけ 豚汁	牛乳、ちりめんじゃこ、ホキ、豚ばら肉、豆腐、米みそ	精白米、米粒麦、白ごま、でんぷん、小麦粉、ごんにゃく、じゃがいも	カリカリ梅干し、しょうが、にんじん、たまねぎ、生しいしいだけ、こまつな、長ねぎ、ごぼう、だいこん	790 33.1
27	木	旬の食材 さくらんぼ 牛乳 ハヤシライス ごまドレッシング さくらんぼ	牛乳、豚かた肉、短冊切り、スキムミルク	精白米、米粒麦、バター、小麦粉、さとう、白練りごま、白すりごま	にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、マッシュルーム缶、ホールトマト、トマトピューレ、パセリ、キャベツ、もやし、こまつな、さくらんぼ	852 25.7
28	金	いーやーさーさー 沖縄献立 牛乳 シシジュシー ひじきのピリッとサラダ もずくスープ 生パイン	牛乳、豚ばら肉、刻み昆布、芽ひじき、ツナ缶、豆腐、もずく、卵	精白米、さとう、白ごま、でんぷん	にんじん、さやえんどう、きゅうり、キャベツ、生しいしいだけ、こまつな、パインアップル	762 22.7