



令和元年7月献立表

新宿区立新宿中学

日	献立	牛乳		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	1杯 - たんぱく質
1月	枝豆じゃこごはん 車ふと野菜のうま煮 野菜チップス	○	旬の食材 えだまめ	牛乳,ちりめんじゃこ, 鶏むね肉,結び昆布	精白米,米粒麦,炒め油, こんにゃく,じゃがいも, さとう, 焼きふ(車ふ)	えだまめ,ごぼう,にんじん, しょうが,たまねぎ, さやいんげん,れんこん, かぼちゃ	824 kcal 30.2 g
2火	ミルクパン ミネストローネ 魚のジェノバゼ風 パンナコッタ リモーネ	○	世界の料理 イタリア	牛乳,ベーコン,豚肩, 白いんげん,メルルーサ, 粉チーズ,粉寒天,生クリーム	ミルクパン,炒め油, じゃがいも,オリーブ油, くるみ,さとう,でんぷん	セロリー,にんじん,たまねぎ, にんにく,トマトピューレ, ホールトマト,バジル,レモン	770 kcal 32.8 g
3水	ひじきごはん 揚げ鶏のピーナッツソース カラフルポテト 五目スープ	○	暑さに負けない身体 を作ろう!	牛乳,干ひじき,鶏肉むね肉, 油揚げ,赤色辛みそ	精白米,もち米,炒め油, さとう,揚げ油,でんぷん, ピーナツ粉,バター, じゃがいも,マロニー	にんじん,グリーンピース, ホールコーン,しょうが, たまねぎ,長ねぎ,チンゲンサイ	975 kcal 36.0 g
4木	麦ごはん 四川豆腐 卵と野菜の中華スープ ブロッコリーの中華サラダ	○	ブロッコリーは ビタミンCが豊 富	牛乳,豚ひき肉,押し豆腐, 鶏むね肉,卵,ハム	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,ごま油,じゃがいも, 白ごま,練りごま	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,干しいたけ, たけのこ,チンゲンサイ, きくらげ,ブロッコリー, 赤パプリカ	828 kcal 34.4 g
5金	錦丼 ちくわの二色揚(青のり,ごま) 野菜のアーモンド和え 七夕フルーツ牛乳缶	○	7/7は七夕☆ 七夕献立	牛乳,豚肩,卵,ちりめんじゃこ, 焼き竹輪,あおのり, 笹かまぼこ,粉寒天	精白米,米粒麦,炒め油, さとう,小麦粉,でんぷん, 黒ごま,アーモンドパウダー, じゃがいも	切干し大根,赤ピーマン, 黄ピーマン,ほうれんそう, キャベツ,もやし, ぶどうジュース,パイン缶, ナタデココ	915 kcal 33.8 g
8月	ごはん みそ汁(もやし,揚げ) ししゃもの南蛮漬け 変わり煮浸し	○	暑い日にぴったり!! さっぱりとした南蛮漬 け	牛乳,淡色辛みそ,赤色辛みそ, 生揚げ,ししゃも,油揚げ	精白米,揚げ油,でんぷん, さとう,ごま油, つきこんにゃく	もやし,こまつな,長ねぎ, 赤ピーマン,にんじん, 干しいたけ,キャベツ	792 kcal 30.7 g
9火	ビビンバ丼 わかめサラダ 小玉スイカ	○	旬の食材 小玉スイカ	牛乳,豚ひき肉,卵,生わかめ, ちりめんじゃこ	精白米,米粒麦,炒め油, さとう,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,こまつな, にんじん,もやし,キャベツ, だいこん,きゅうり,小玉スイカ	832 kcal 32.0 g
10水	ウインナーライス マカロニスープ ヨーグルトあえ	○	夏休みはもうすぐ! 夏野菜でビタミン 補給!!	牛乳,ウインナー,ベーコン, 鶏肉むね肉, プレーンヨーグルト	精白米,バター,炒め油, じゃがいも,マカロニ,さとう	しょうが,にんにく,にんじん, たまねぎ,マッシュルーム, パセリ,こまつな	837 kcal 26.5 g
11木	あんかけチャーハン 中華スープ もやしのピリ辛和え 黒ごまプリン	○	中華料理	牛乳,鶏むね肉,卵, あさりむきみ,豚肩,生揚げ, アガー,生クリーム	精白米,炒め油,ごま,さとう	しょうが,長ねぎ,にんじん, たけのこ,干しいたけ, はくさい,チンゲンサイ, きくらげ,たまねぎ,もやし, こまつな,きゅうり	911 kcal 34.0 g
12金	麦ごはん 海苔の佃煮 すまし汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め	シ ョ ア	おぼんの上、きれいに 配膳できています か??	ショア,もみ海苔,押し豆腐, 鶏肉むね肉,生揚げ,米みそ, 生わかめ	精白米,米粒麦,さとう, 炒め油,ごま油,でんぷん	たまねぎ,こまつな,しょうが, にんじん,キャベツ, 干しいたけ,ピーマン, もやし,きゅうり	734 kcal 30.3 g
16火	なすとツナのトマトスパゲティ ブロッコリーとコーンのサラダ チーズ蒸しパン	○	旬の夏野菜 トマト・ナス	牛乳,ベーコン,ツナ缶油漬, 粉チーズ,卵,チーズ	スパゲッティ,オリーブ油, 精白米,さとう,油,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ, なす,キャベツ,ブロッコリー, ホールコーン	860 kcal 32.1 g
17水	ごはん 五目きんぴら アジの竜田揚げ 呉汁	○	夏休みもバランス の良い食生活 を!!	牛乳,あじ,さつま揚げ,大豆, 米みそ,油揚げ	精白米,油,つきこんにゃく, さとう,白ごま,ごま油, じゃがいも	しょうが,ごぼう,れんこん, にんじん,さやいんげん, だいこん,長ねぎ,こまつな	743 kcal 31.6 g
18木	ピザトースト 豆入り野菜スープ プラム	○	旬の食材 プラム	牛乳,ベーコン,ピザ用チーズ, 鶏肉むね肉,白いんげん,大豆	食パン,バター,炒め油, じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,ホールトマト, ピーマン,にんじん,にんにく, キャベツ,こまつな,プラム	823 kcal 32.9 g