

令和3年度 6月献立表

新宿区立新宿中学校

日	献立	牛乳	一口メモ	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	エネルギー たんぱく質
1火	ブルコギ丼 トックスープ コーンサラダ	○	トックとは 韓国のもちです。	牛乳 豚ばら肉 押し豆腐 生わかめ	精白米 米粒麦 炒め油 さとう ごま油 でんぷん 白ごま トック	にんじん たまねぎ だいずもやし しょうが にんにく にら ほうれんそう キャベツ ホールコーン 長ねぎ こまつな	784 kcal 27.3 g
2水	サンマーメン 鉄骨サラダ カルピスゼリー	○	横浜開港記念日 横浜のご当地グルメ サンマーメン	牛乳 豚肉 芽ひじき ちりめんじゃこ 粉寒天	生中華めん 油 ごま油 さとう でんぷん 白ごま	しょうが きくらげ にんじん にんにく たけのこ もやし チンゲンサイ 長ねぎ キャベツ こまつな	771 kcal 27.3 g
3木	麦ごはん 大豆じゃこの甘辛揚げ いりどり みそ汁	○	4日~10日 歯と口の健康週間 	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 鶏もも肉 油揚げ 赤色辛みそ 白みそ	精白米 米粒麦 揚げ油 でんぷん さとう 白ごま 炒め油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたげ さやいんげん だいこん こまつな	822 kcal 30.1 g
4金	チリビーンズドック ジュリエンスープ パセリポテト	○	ジュリエンスープ とは細切り野菜の スープという 意味です。	牛乳 豚ひき肉 レバー ひよこまめ チーズ ベーコン	セサミパン70g 炒め油 オリーブ油 ABCマカロニ じゃがいも バター	たまねぎ にんじん ホールトマト セロリー にんにく キャベツ パセリ	751 kcal 29.6 g
5土	カツカレーライス コールスローサラダ 冷凍みかん	○	 運動会献立	牛乳 豚ロース50g	精白米 米粒麦 炒め油 じゃがいも 油 小麦粉 さとう 揚げ油 強力粉 生パン粉	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり 赤ピーマン ホールコーン レモン 冷凍みかん	1043 kcal 29.9 g
8火	新しょうがごはん ぎせい豆腐 みそ汁	○	旬の食材 新ショウガ	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 押し豆腐 卵 生わかめ 白みそ 赤色辛みそ	精白米 油 炒め油 さとう でんぷん じゃがいも 小町麩	新しょうが さやえんどう 干しいたげ にんじん 長ねぎ たけのこ たまねぎ	778 kcal 33.3 g
9水	ツナコーンライス 大豆のトマトシチュー カラフルサラダ	○	よく噛んで 食べよう！	牛乳 ツナ缶 鶏もも肉 大豆	精白米 油 炒め油 じゃがいも 小麦粉 さとう オリーブ油	たまねぎ ホールコーン マッシュルーム 玉ねぎ にんにく しょうが にんじん ふなしめじ セロリー キャベツ カットトマト マトビューレ きゅうり 赤パプリカ	852 kcal 26.2 g
10木	ジャージャーめん もやしスープ キャロット蒸しパン	○	梅雨の時期に 獲れるいわしは 入梅(にゅうばい) いわしといわれ、 脂がのって いて1年で1番 おいしい時期 です。	牛乳 豚肉 鶏レバー 大豆	むし中華めん 油 ごま油 さとう でんぷん 小麦粉 白ごま	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたげ 長ねぎ きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ	783 kcal 29.5 g
11金	麦ごはん いわしのかば焼きさっぱり梅 おかか和え みそ汁	○	梅雨の時期に 獲れるいわしは 入梅(にゅうばい) いわしといわれ、 脂がのって いて1年で1番 おいしい時期 です。	牛乳 いわし60g 花かつお 焼き竹輪 生揚げ 赤色辛みそ 白みそ	精白米 米粒麦 揚げ油 でんぷん 小麦粉 さとう	しょうが 梅干し にんじん ほうれんそう もやし キャベツ えのきたけ こまつな	793 kcal 32.0 g
14月	麦ごはん ひじきのふりかけ じゃがいものカレー煮 野菜のごま醤油	○	香辛料は食欲増進 作用があります。	牛乳 芽ひじき 粉かつお 鶏肉 板なしかまぼこ	精白米 米粒麦 さとう 白ごま 油 じゃがいも 練りごま	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう キャベツ もやし	749 kcal 25.8 g
15火	冷やしうどん かしわ天 大根サラダ	○	冷やし麺 始めました！	牛乳 鶏むね肉 卵 ちりめんじゃこ	冷凍うどん さとう 小麦粉 でんぷん 揚げ油 ごま油	しょうが こまつな キャベツ だいこん	762 kcal 36.8 g
16水	チキンピラフ 太刀魚のムニエル〜レモンソースがけ〜 トマトスープ	○	旬の食材 太刀魚 (タチウオ)	牛乳 ベーコン 鶏肉 たちうお ベーコン	炒め油 精白米 米粒麦 でんぷん 油 バター オリーブ油 じゃがいも	にんにく ピーマン たまねぎ グリンピース レモン パセリ にんじん セロリー トマト ホールトマト	898 kcal 29.5 g
17木	シナモントースト 伊那ブロッコリーのクラムチャウダー レモンドレッシングのコーンサラダ	○	新宿区と友好提携 をしている 長野県伊那市より ブロッコリーの 贈り物です！	牛乳 あさりむきみ 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム ちりめんじゃこ	胚芽食パン70g バター はちみつ じゃがいも 油 小麦粉 さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー パセリ 赤パプリカ きゅうり キャベツ ホールコーン レモン	801 kcal 32.2 g
18金	麦ごはん 卵焼き 切干大根のかみかみ和え 吉野汁	○		牛乳 鶏ひき肉 卵 サラダ昆布 ちりめんじゃこ 鶏むね肉 油揚げ 押し豆腐	精白米 米粒麦 炒め油 さとう 白ごま 油 でんぷん こんにゃく	干しいたげ にんじん たまねぎ グリーンピース 切干し大根 キャベツ れんこん 長ねぎ	846 kcal 34.5 g
21月	麦ごはん 麻婆ナス豆腐 きくらげとちんげんさいの中華スープ	○	旬の食材 ナス	牛乳 豚ひき肉 押し豆腐 豚ばら肉	精白米 米粒麦 炒め油 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんにく 干しいたげ 長ねぎ なす にんにく もやし きくらげ チンゲンサイ	837 kcal 34.5 g
22火	ナシゴレン ビーフンスープ ピサンゴレン	○	世界の料理 インドネシア	牛乳 卵 鶏もも肉 豚肩	精白米 米粒麦 炒め油 ビーフン 小麦粉 上新粉 さとう 揚げ油	にんにく しょうが たまねぎ 赤ピーマン ピーマン にんじん もやし チンゲンサイ バナナ ココナッツミルク	784 kcal 25.6 g
23水	ちりめん梅ごはん 車ふと野菜のうま煮 みそ汁 あじさいゼリー	○	季節のデザート あじさいゼリー バタフライピー というハーブを 使って、きれいな 青色とむらさき色 のゼリーを 作ります。	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏もも肉 サラダ昆布 押し豆腐 赤色辛みそ 白みそ 粉寒天 調理用牛乳	精白米 米粒麦 白ごま 炒め油 じゃがいも さとう 焼きふ(車ふ)	カリカリ梅干し ごぼう にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん なめこ こまつな レモン	805 kcal 31.6 g
24木	ぶどうパン ウィンナーとアスパラガスのグラタン ベジタブルスープ	○	ウィンナーとアスパラガスのグラタン	牛乳 ウィンナー 調理用牛乳 チーズ ベーコン	ぶどうパン 炒め油 じゃがいも ツイストマカロニ 油 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ グリーンアスパラガス ホールコーン にんじん セロリー キャベツ	792 kcal 27.1 g
25金	スパゲッティボンゴレロツソ フライドポテトサラダ 甘夏	○	ボンゴレロツソは 貝を使ったイタリア の Pasta です。	牛乳 ベーコン いか あさりむきみ	スパゲッティ 油 オリーブ油 さとう 揚げ油 じゃがいも	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ ホールトマト パセリ さやいんげん キャベツ ホールコーン 甘夏	771 kcal 29.2 g
28月	みそそばろ丼 けんちん汁 さくらんぼ	○	旬のくだもの さくらんぼ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 白みそ 卵 鶏もも肉 煮干し 油揚げ 押し豆腐	精白米 米粒麦 さとう でんぷん こんにゃく 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 ごぼう だいこん 長ねぎ さくらんぼ	830 kcal 33.9 g
29火	シシジューシー アーサー汁 サーターアングギー	○	郷土料理 沖縄	牛乳 豚ばら肉 刻み昆布 豆腐 あおさ 卵	精白米 油 さとう じゃがいも 揚げ油 小麦粉 黒砂糖	にんじん さやえんどう たまねぎ	788 kcal 22.0 g
30水	麦ごはん スパイシーカレーふりかけ 魚のねぎみそ焼き かきたま汁	○	シシジューシー： 肉の炊き込みご飯 アーサー汁： アーサーは「あおさ」 サーターアングギー： 沖縄の揚げ菓子	牛乳 大豆 粉かつお ちりめんじゃこ ミナミカゴカマス 赤色辛みそ けずり節 押し豆腐 板なしかまぼこ 卵	精白米 米粒麦 炒め油 白ごま さとう でんぷん	しょうが 長ねぎ こまつな	762 kcal 41.0 g

※ 学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更ならびに回数が少なくなることがあります。

平均 810 kcal
30.4 g