

令和4年度 6月献立表

新宿区立新宿中学校

	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 水	新しょうがごはん ぎせい豆腐 みそ汁	○	旬の食材 新しょうが	牛乳 出し昆布 ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 押し豆腐 卵 だし用煮干し 生わかめ	精白米 油 炒め油 さとう でんぷん じゃがいも	新しょうが さやえんどう しょうが 干しいたけ にんじん 長ねぎ だけのこ たまねぎ	732 kcal 33.2 g
2 木	サンマーマン ひじきとツナの和え物	○	横浜名物 サンマーマン	牛乳 豚ばら肉 豚かた肉 芽ひじき ツナ	生中華めん 油 ごま油 さとう でんぷん	しょうが にんにく きくらげ にんじん もやしにら 長ねぎ きゅうり キャベツ	760 kcal 30.9 g
3 金	ごはん アジフライ 野菜のごまわさび和え みそ汁	○	旬の食材 アジ	牛乳 あじ 卵 鶏もも肉 だし用煮干し 油揚げ	精白米 揚げ油 小麦粉 パン粉(乾) さとう すりごま	キャベツ こまつな にんじん だいこん	777 kcal 36.7 g
6 月	麦ごはん 豚肉の香味焼き 切干大根のサラダ みそ汁	○	6月4日~10日 歯と口の健康習慣	牛乳 豚ロース30g だし用煮干し 生わかめ	精白米 米粒麦 さとう ごま油 油 白ごま じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ 切干し大根 だいこん きゅうり もやしにんじん たまねぎ	750 kcal 28.5 g
7 火	麦ごはん 大豆じゃこの甘辛揚げ 魚のねぎみそ焼き 吉野汁	○		牛乳 大豆 じゃこ ミナミカゴカマス 赤色辛みそ だし用煮干し 鶏むね肉 油揚げ 押し豆腐	精白米 米粒麦 揚げ油 でんぷん さとう 白ごま こんにゃく	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん だいこん こまつな	766 kcal 39.8 g
8 水	ピザトースト マカロニスープ フルーツヨーグルト	○		牛乳 ベーコン ピザ用チーズ 豚かた肉 プレーンヨーグルト	胚芽食パン70g 炒め油 じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン ホールトマト ピーマン にんじん セロリー キャベツ にんにく パイン 黄桃缶 みかん缶	773 kcal 33.4 g
9 木	2色そぼろ丼(卵・肉) 胡麻和え みそ汁	○	よく噛んで 食べよう!!	牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 卵 油揚げ 生わかめ	精白米 米粒麦 炒め油 さとう 白すりごま 白練りごま	しょうが キャベツ もやしこまつな にんじん	765 kcal 31.2 g
10 金	ジャージャーめん 棒棒鶏(バンバンジー)	○	棒棒鶏・・・ 蒸した鶏肉にゴマダレを かけた中華料理	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) 鶏もも肉30g	むし中華めん 油 ごま油 さとう でんぷん 練りごま 白ごま	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	778 kcal 37.2 g
11 土	勝(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 応援献立	牛乳 豚かた肉 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 パン粉(乾)	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん レモン果汁 ホールトマト キャベツ みかん きゅうり 赤ピーマン コーン	1041 kcal 32.7 g
14 火	いわしのかば揚げ丼 おかか和え すまし汁	○	この時期のいわしは 「入梅いわし」と呼ばれ 最も脂がのっているとい われています	牛乳 いわし60g 花かつお 出し昆布	精白米 米粒麦 揚げ油 でんぷん 小麦粉 さとう 白ごま あられ麩	にんじん ほうれんそう もやしキャベツ えのきだけ こまつな	751 kcal 28.7 g
15 水	ホットドック マンハッタンクラムチャウダー さくらんぼ	○	旬のくだもの さくらんぼ	牛乳 フランクフルト ベーコン あさりむきみ(冷凍)	胚芽パン70g 炒め油 オリーブ油 じゃがいも(メークイ)	キャベツ にんにく セロリー たまねぎ にんじん カットトマト パセリ さくらんぼ	756 kcal 32.8 g
16 木	チャーハン 中華スープ マーラーカオ	○	マーラーカオ・・・ 中華風蒸しパン	牛乳 豚かた肉 豚肩ロース 卵 調理用牛乳	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 はるさめ 小麦粉 はちみつ	しょうが にんじん 長ねぎ だけのこ 干しいたけ にんにく たまねぎ もやし きくらげ 冷凍みかん	826 kcal 28.0 g
17 金	ボンゴレスパゲッティ カラフルサラダ 河内晩柑	○	アサリには 鉄分がたっぷり 含まれています	牛乳 ベーコン あさりむきみ(冷凍)	オリーブ油 スパゲッティ じゃがいも さとう 油	にんにく マッシュルーム缶 たまねぎ しめじ 河内晩柑 赤ピーマン パセリ コーン にんじん キャベツ	732 kcal 31.1 g
20 月	麦ごはん 麻婆豆腐 きくらげとチンゲン菜のスープ	○		牛乳 豚ひき肉 鶏肝臓(生) 押し豆腐 豚ばら肉	精白米 米粒麦 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんにく きくらげ 干しいたけ 長ねぎ もやし にら にんじん ちんげんさい	825 kcal 36.4 g
21 火	パエリア 魚のトマトソース焼き 大麦のスープ	○		牛乳 ベーコン むきえび メルルーサ70g ベーコン 鶏もも肉	精白米 オリーブ油 押麦	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ピーマン 赤ピーマン にんじん ホールトマト セロリー	744 kcal 36.4 g
22 水	冷やしうどん とり天 ごまドレサラダ	○	暑い日にぴったりな 冷やしうどん	牛乳 刻みのり 鶏むね肉(皮付き)30g 卵	冷凍うどん さとう ごま油 小麦粉 でんぷん 揚げ油 白練りごま	にんにく にんじん キャベツ こまつな もやし	740 kcal 30.7 g
23 木	ナシゴレン ビーフンスープ ピサンゴレン	○	インドネシア料理	牛乳 卵 鶏ひき肉(むね) 豚かた肉	精白米 米粒麦 ビーフン さとう 小麦粉 米粉 揚げ油	にんにく たまねぎ にんじん 赤パプリカ もやし チンゲンサイ バナナ 河内晩柑	745 kcal 22.9 g
24 金	レモンバタートースト ホワイトシチュー メロン	○	旬のくだもの メロン	牛乳 鶏もも肉 調理用牛乳	食パン70g バター 三温糖 じゃがいも 油 小麦粉	レモン(果汁) メロン たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ スナックえんどう	733 kcal 26.7 g
27 月	ごはん 車心と野菜のうま煮 みそ汁 抹茶ミルクゼリー	○	人気デザート 抹茶ミルクゼリー	牛乳 鶏もも肉 鶏むね肉 結び昆布 出し昆布 押し豆腐 寒天 調理用牛乳 生クリーム	精白米 じゃがいも さとう 焼きふ(車心)	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん こまつな 長ねぎ	761 kcal 28.0 g
28 火	シシジューシー フーチャンブルー アーサー汁	○	沖縄料理	牛乳 豚ばら肉 刻み昆布 卵 豚かた肉 花かつお 出し昆布 豆腐 あおさ(素干し)	精白米 さとう 炒め油 カット麩	にんじん さやえんどう もやし キャベツ にら	773 kcal 32.6 g
29 水	シナモントースト ボークシチュー カラフルサラダ	○	夏バテ注意! しっかり食べよう!	牛乳 豚かた肉	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	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 赤パプリカ ホールトマト グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	735 kcal 25.7 g
30 木	親子丼 野菜のしょうがじょうゆ和え みそ汁	○		牛乳 鶏もも肉 卵 刻みのり 油揚げ 押し豆腐 生わかめ	精白米 米粒麦 さとう 油	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ 切干し大根 こまつな	814 kcal 34.4 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。