

# 令和4年度 7・8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
7 月						
1金 たこめし 五目厚焼き玉子 けんちん汁	○	<b>7月2日は半夏生 タコを食べる 文化があります</b> 	牛乳 たこ 鶏ひき肉 卵 鶏もも肉 さばけずり節 押し豆腐	精白米 炒め油 さとう こんにやく じゃがいも	たけのこ しょうが みつば 干しいたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	733 kcal 35.7 g
4月 ビビンバ丼 冬瓜のスープ 小玉すいか	○	<b>旬のくだもの すいか</b> 	牛乳 豚ひき肉 鶏肝臓(生) 卵 鶏もも肉	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 ぜんまい とうがん 長ねぎ すいか	745 kcal 29.9 g
5火 麦ごはん 豚肉のしょうが炒め 鉄骨サラダ かきたま汁	○	<b>夏バテ予防 3食しっかり食べよう</b> 	牛乳 芽ひじき(乾) ちりめんじゃこ 豚肉 けずり節 煮干し 押し豆腐 卵	精白米 米粒麦 さとう ごま油 白ごま 油 でんぷん	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ しょうが 長ねぎ	765 kcal 33.8 g
6水 胚芽食パン ブルーベリージャム 太刀魚のジェノベーゼソースがけ キャロットソースサラダ	○	<b>旬の食材 ブルーベリー 太刀魚</b> 	牛乳 たちうお 粉チーズ	胚芽食パン さとう 小麦粉 オリーブ油 くるみ 油	ブルーベリー レモン にんにく バジル にんじん キャベツ セロリー こまつな	788 kcal 31.7 g
7木 醤油ラーメン パリパリサラダ 冷凍みかん	○	<b>ひんやりおいしい 冷凍みかん</b>	牛乳 豚かた肉 豚ばら肉 出し昆布	冷凍ラーメン 油 ごま油 さとう ワンタンの皮	にんにく しょうが 水煮メンマ にんじん キャベツ きくらげ 長ねぎ たまねぎ みかん 赤パプリカ もやし こまつな きゅうり	761 kcal 30.8 g
8金 ごはん 鶏肉の唐揚げ(2個付) 磯和え みそ汁	○	<b>人気メニュー 鶏のから揚げ</b>	牛乳 鶏もも肉30g 刻みのり 煮干し 油揚げ 押し豆腐 生わかめ	精白米 揚げ油 でんぷん 小麦粉 さとう	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう もやし キャベツ 長ねぎ	739 kcal 28.9 g
11月 深川めし サバの幽庵焼き 豚汁	○	<b>東京都の郷土料理 深川めし</b>	牛乳 油揚げ あさり さば 豚肉 煮干し 出し昆布 豆腐 みそ 甘みそ	精白米 炒め油 さとう こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん しょうが グリンピース レモン だいこん 長ねぎ	754 kcal 37.3 g
12火 ガパオライス ヤムウンセン マンゴーミルクゼリー	○	<b>世界の料理 タイ</b>	牛乳 鶏ひき肉 大豆(乾) ポンレスハム 練乳 調理用牛乳	精白米 米粒麦 炒め油 さとう はるさめ 白ごま 油 ごま油	にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり きくらげ レモン マンゴー	766 kcal 29.2 g
13水 2色揚げパン (きな粉・さとう) トマトスープ フレンチサラダ	○	<b>人気メニュー 2色揚げパン</b> 	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏もも肉 大豆(乾)	揚げ油 コッペパン さとう グラニュー糖 オリーブ油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト レモン こまつな キャベツ 黄ピーマン	745 kcal 24.1 g
14木 豚キムチ丼 ゆでとうもろこし みそ汁	○	<b>旬の食材 とうもろこし</b> 	牛乳 豚ばら肉 豚かた肉 さばけずり節 油揚げ 豆腐 生わかめ	米粒麦 精白米 炒め油 さとう 練りごま でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 白菜キムチ にら 長ねぎ とうもろこし	795 kcal 31.2 g
15金 ソース焼きそば 揚げジャガバター 冷凍パイナップル	○	<b>夏祭りをイメージした 献立です!</b> 	牛乳 豚かた肉 あおのり	炒め油 むし中華めん じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ 冷凍パイナップル	740 kcal 26.1 g
19火 夏野菜カレー オリーブドレッシングサラダ	○	<b>1学期最後の給食 夏野菜で ビタミン補給</b> 	牛乳 豚ひき肉 レンズまめ(乾)	精白米 米粒麦 油 小麦粉 さとう オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ セロリー トマト 福神漬 ズッキーニ なす かぼちゃ キャベツ きゅうり かぶ 赤パプリカ レモン	798 kcal 23.8 g
8 月						
25木 トンテキ丼 お浸し みそ汁	○	<b>三重県 四日市の名物 トンテキ丼</b>	牛乳 豚肩 じゃこ 煮干し 油揚げ 押し豆腐 生わかめ	精白米 米粒麦 炒め油 さとう バター	にんにく キャベツ にんじん こまつな もやし 長ねぎ	762 kcal 33.7 g
26金 ごはん ひじきのふりかけ あじの甘酢南蛮 みそ汁	○	<b>旬の食材 アジ</b>	牛乳 芽ひじき 粉かつお あじ 煮干し 油揚げ 押し豆腐 生わかめ	精白米 炒め油 ごま油 さとう 白ごま 小麦粉 でんぷん	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン 長ねぎ	775 kcal 35.9 g
29月 カレーうどん ゆかり和え 抹茶蒸しケーキ	○	<b>和風だしの香りと カレーのスパイスが 食欲をそとる! カレーうどん</b>	牛乳 豚肉 煮干し 油揚げ なたと 卵 調理用牛乳	冷凍細うどん 炒め油 さとう でんぷん 小麦粉 バター 甘納豆(あずき)	にんじん たまねぎ 長ねぎ ゆかり れんこん キャベツ きゅうり	736 kcal 26.7 g
30火 チキンピラフ サバのサルサソースがけ 野菜スープ	○	<b>暑い日にぴったりの サルサソース</b> 	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 さば	炒め油 精白米 米粒麦 小麦粉 オリーブ油	にんにく にんじん レモン たまねぎ グリンピース パセリ カットトマト セロリ ピーマン 赤パプリカ キャベツ	793 kcal 33.3 g
31水 ごはん 野沢菜とじゃこのふりかけ 塩肉じゃが みそ汁	○	<b>塩麹で味付けをする 塩肉じゃが</b> 	牛乳 じゃこ 豚かた肉 出し昆布 油揚げ 押し豆腐 生わかめ	精白米 炒め油 ごま油 白ごま 塩こうじ しらたき じゃがいも さとう	のざわな漬 にんじん たまねぎ さやいんげん	735 kcal 30.5 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。