



6月の給食献立予定表



平成 25 年

新宿区立牛込第一中学校

実施日		献立名	材 料 名				栄 養 価			
日	曜		おもに体の組織を作る		おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	土	牛乳 ドライカレー 卵スープ オレンジゼリー	豚肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 粉寒天	米 麦 小麦粉 でんぷん さとう	油 バター	にんじん ピーマン ホールトマト ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく セロリー ホールコーン オレンジジュース	879	26.8
3	月	牛乳 みそカツ丼 五目きんぴら すまし汁	豚肉 卵 みそ 焼 き竹輪	牛乳	米 麦 小麦粉 パン 三温糖 こんにゃく さとう あられ 麩	油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく ごぼう たまねぎ え のきたけ	817	34.1
5	水	牛乳 中華丼 青菜ともずくのスープ 果物 (甘夏)	豚かた肉 いか うずら卵 鶏肉	牛乳 もずく	米 麦 さとう でんぷん	油	にんじん チンゲンサイ こまつな	長ねぎ 干しいたけ たけの こ たまねぎ はくさい にんにく しょうが 甘夏	769	28.6
6	木	牛乳 五目ごはん 豆あじの野菜あんかけ ごまボテ 大根とわかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆あじみそ	牛乳 わかめ	米 麦 さとう 小麦粉 でんぷん じゃがいも	油 ごま	にんじん さやえんどう	ごぼう 干しいたけ たけのこ グリーンピース しめじ もやし だいこん えのきたけ 長ねぎ	821	32.4
7	金	牛乳 黒砂糖パン ポテトとコーンのグラッ キャベツと小松菜のサラダ イタリアンビーンズスープ	ベーコン 鶏肉 豚肉 ひよこまめ	牛乳 粉チーズ	黒砂糖パン 小麦 粉 じゃがいも パン 粉 さとう シェル マカロニ	油 バター	パセリ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ホールコーン キャベツ セロ リー	893	30.8
10	月	牛乳 新しょうがごはん 鮭の幽庵焼き きんぴらごぼう じゃがいもとたまねぎのみそ汁 果物 (河内晩柑)	さけ みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 さとう こんにゃく じゃがいも	油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ゆず ごぼう たまねぎ 河内晩柑	746	33.8
11	火	牛乳 チキンライス ポテトのチーズ焼き 卵と野菜のスープ	鶏肉 卵	牛乳 チーズ	米 麦 さとう じゃがいも でんぷ ん	油 バター	にんじん こまつな	マッシュルーム缶 グリンピー ス たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	779	26.0
12	水	牛乳 五目あんかけそば ワカメスープ 大学芋	豚肉 いか 豆腐	牛乳 わかめ	むし中華めん さとう でんぷん さつまい も 水あめ	油 ごま	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ 干しいた け たまねぎ にんにく 長ねぎ はくさい もやし	837	28.2
13	木	牛乳 ごはん 鯖の味噌煮 小松菜炒め けんちん汁 フルーツデザート	さば みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 粉寒天 ちりめんじゃこ	米 さとう こんにゃく じゃがいも	油	こまつな にんじん	しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ 黄桃缶 みかん缶	856	34.5
14	金	牛乳 チーズパン ひすいコロッケ ボイル野菜 冬瓜とコーンのスープ	豚肉 青大豆 卵 ベーコン	牛乳 スキムミ ルク	チーズパン さとう ポテトフレーク 小麦粉 じゃがいも パン粉	油	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし に んにくしょうが とうがん ホー ルコーン クリームコーン	890	34.5
17	月	牛乳 深川めし 生揚げと大根の煮物 じゃがいものみそがらめ パンナコッタオレンジソース	油揚げ あさり 生揚げ みそ	牛乳 粉寒天 生クリーム	米 さとう 三温糖 こんにゃく じゃがい も	油	にんじん さやえんどう さやいんげん	ごぼう しょうが 干しいたけ だいこん オレンジジュース	881	28.8
18	火	牛乳 おろし大根スパゲティ キャベツともやしのサラダ フレンチポテト	ツナ	牛乳 刻みのり	スパゲッティ さとう じゃがいも	油 ごま	にんじん こまつな	だいこん キャベツ レモン果汁 もやし	797	28.8
19	水	牛乳 ごはん めかじきのねぎ味噌 焼き 大根ときゅうりの辛味漬 ジャガイものそぼろ煮	めかじき みそ 鶏肉	牛乳	米 さとう じゃがいも でんぷん	油	にんじん さやいんげん	しょうが 長ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ	800	33.1
20	木	牛乳 セサミトースト ポトフ ほうれんそうとコーンのリ 果物 (甘夏)	ベーコン 豚肉 ひよこまめ	牛乳	胚芽食パン はちみ つ じゃがいも	油 バター ごま	にんじん パセ リ ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが セロリー キャベツ もやし ホールコーン 甘夏	775	27.8
21	金	牛乳 梅ちりごはん いかのかりん揚げ 豚肉と野菜炒め 沢煮わん	いか みそ 豚肉 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 小麦粉 でんぷん	油 ごま	こまつな にんじん	梅干し しょうが キャベツ もやし ごぼう たけのこ 干しいたけ だいこん	767	33.8
24	月	牛乳 チャーハン ワンタンスープ 春雨サラダ	豚肉 むきえび 卵 鶏肉 みそ	牛乳	米 麦 ワンタンの皮 はるさめ さとう	油 ごま	にんじん ほうれんそう にら	長ねぎ グリンピース 干しいたけ しょうが にんに くもやし きゅうり	828	32.2
25	火	牛乳 ハニートースト チリコンカン コーンサラダ	ベーコン 豚肉 ひよこまめ 大豆	牛乳	胚芽食パン はちみ つ じゃがいも さとう	油 バター	にんじん ホールトマト トマトビュレ ピーマン こまつ	たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ もやし ホールコーン	786	30.2
26	水	牛乳 豚肉のうま煮丼 野菜入りかきたま汁 ミルクコーヒーゼリー	豚肉 豆腐 卵	牛乳 粉寒天 生クリーム	米 麦 しらたき さ とう 焼麩 でんぷ ん 三温糖	油	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 長ねぎ えのきたけ	783	26.3
27	木	牛乳 きざみきつねうどん 天ぷら (さつまいも・チリ) 果物 (メロン)	油揚げ 卵 焼き竹 輪	牛乳 わかめ	うどん さとう 赤ざらめ さつまいも 小麦粉 でんぷん	油	にんじん こまつな	長ねぎ しめじ メロン	821	25.9
28	金	牛乳 カレーライス 福神漬 大根サラダ グレーゼリー	豚肉	牛乳 粉寒天	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリー りんご 福神漬 だいこん キャベツ ぶどうジュース	921	22.6
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数数が少なくなることがあります。								6月分 一日あたりの平均	822	29.9
◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。								生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	820	30.0