

7月の給食献立予定表

30年度

新宿区立牛込第一中学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	材料名(普段使用しない食材やアレルギーの強い食材にはアンダーラインをつけました。ご確認ください)			栄養士より 一言コメント	栄養価		
			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	
2 月	夏野菜のスパゲティー コーンとポテトのスープ 野菜サラダ	○	牛乳 ベーコン ツナ 粉チーズ 白いんげん豆 生クリーム 鶏肉	スパゲティー オリーブ油 じゃがいも 砂糖 バター でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん なす トマト セロリ パセリ キャベツ きゅうり コーン	暑さは本番 給食時は、30度を超 えています。 今月は食べやすい献 立を組み入れます。	841	32.1	
3 火	ごはん リーズふりかけ 魚のチャンチャン焼き どさん汁 いも煮	○	牛乳 魚 みそ 豚肉 豆腐 わかめ 小魚 鰹節	米 バター 油 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな さやいんげん だいこん 長ねぎ		815	39.2	
4 水	手作り揚げパン ポークビーンズ 鶏ごまサラダ	○	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 大豆	小麦粉 砂糖 ごま 油 じゃがいも でんぷん バター ごま油 オリーブ油	セロリ にんじん たまねぎ トマト キャベツ パプリカ きゅうり しょうが	5日 ブロッコリー 姉妹都市の高遠市より 昨年に引き続き 「ブロッコリー」を送っ て頂きます。	811	31.7	
5 木	ごはん 四川豆腐 冬瓜のスープ ブロッコリーの中華味	○	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ ハム	米 砂糖 でんぷん 油 ごま油 ごま	しょうが パプリカ たまねぎ 筍 にんじん 干し椎茸 チンゲンサイ とうがん 長ねぎ ブロッコリー		805	31.3	
5日「ブロッコリーの中華味」は、新鮮なブロッコリーの香りや甘みを生かす味付けにして提供いたします。									
6 金	七夕めん 寒天寄せ 笹かまぼことちくわ揚げ 野菜のおかか味	○	牛乳 ささかまぼこいか 寒天 えび 青のり たまご 竹輪 <u>ナタデココ</u>	冷麦 砂糖 油 小麦粉 ごま でんぷん じゃがいも	えのきだけ もやし 干し椎茸 長ねぎ こまつな 果汁 きゅうり にんじん キャベツ	7日 七夕 そうめんに茹でたえ びやいか、野菜やた まごをトッピングする、 のど越しの良い料理 です。	798	34.5	
*伝統的な食の紹介として、七夕献立で「食育と本のコラボ」を行います。 裏面をみてください。									
8日は「新宿やさいの日」です。一日350gの野菜を取っていますか？ 野菜は毎回自分のこぶし大の量を2つ分とると、身体のバランスが整うと言われています。 給食では、毎回2つ分以上とれるように献立を考えています。休日もしっかり野菜を食べてください。									
9 月	ごはん すまし汁 豚肉の香味焼き かぼちゃあえ	○	牛乳 豚肉 昆布 豆腐 わかめ	米 砂糖 油 ごま油 じゃがいも <u>マヨネーズ</u> <u>アーモンド</u>	にんじん こまつな りんご レモン かぼちゃ たまねぎ きゅうり しめじ 長ねぎ	10日 納豆の日 納豆の大豆たんぱく は肉に負けない良質 のたんぱく質が豊富 です。	832	34.5	
10 火	ごはん 納豆 焼きししゃも みそ汁 夏野菜の炒め物	○	牛乳 納豆 ししゃも たまご ツナ 豆腐 みそ わかめ ベーコン	米 油 じゃがいも ごま油 <u>鰹</u>	たまねぎ もやし パプリカ ピーマン ながり 長ねぎ しょうが こまつな		796	39.3	
*2020年7月 東京オリンピックの開会式にちなみ、毎月「おもてなし和食デー」を紹介します。(納豆の日 7月10日)									
11 水	手作りツナマヨトースト イタリアンスープ アップルゼリー	○	牛乳 ツナ チーズ ベーコン 豚肉 たまご ひよこ豆 寒天	小麦粉 砂糖 ごま 油 じゃがいも バター オリーブ油 <u>マヨネーズ</u>	たまねぎ コリンギ コーン ピーマン にんにく にんじん キャベツ パセリ 果汁	夏野菜 たっぷり かぼちゃ、ナス、キュ ウリ、さやいんげん等 は今が旬です。 これらの野菜には体 を冷やす働きがありま す。食欲がない時こ そ、しっかりと野菜類 を取って、体の中から 冷やしてください。	806	32.9	
12 木	ごはん 家常豆腐 わかめスープ さつまいもチップ	○	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 わかめ	米 油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油 ごま さつまいも	にんにく しょうが にんじん 筍 キャベツ たまねぎ 長ねぎ パプリカ きくらげ こまつな		869	33.9	
13 金	冷やし中華 ポテトソテー くだもの	○	牛乳 焼き豚 たまご ベーコン ウィンナー 生クリーム	中華麺 油 ごま油 じゃがいも バター ごま	もやし にんじん きゅうり しょうが 長ねぎ たまねぎ コーン さやいんげん くだもの	861	27.3		
17 火	ごはん 大豆じゃこ 魚のごまフライ 野菜の磯風味 みそ汁	○	牛乳 魚 大豆 小魚 たまご のり あおさ みそ	米 ごま油 砂糖 油 じゃがいも でんぷん ごま パン粉 小麦粉	キャベツ にんじん だいこん きゅうり たまねぎ えのきだけ 長ねぎ 万能ねぎ こまつな	794	35.4		
18 水	冷やしナムルそば 韓国風卵焼き くだもの	○	牛乳 ハム たまご	中華麺 砂糖 油 ごま 油 じゃがいも ごま油	もやし にんじん 長ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ 大豆もやし くだもの	19日 インド式カレー 新宿区の有名な元祖 カレー屋さんの味を再 現します。	819	33.2	
19 木	新宿発インド式カレー もやしとわかめサラダ デザート	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト わかめ アイス うずらたまご	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま油 はちみつ	たまねぎ きゅうり かぼちゃ ズッキーニ なす もやし トマト しょうが にんじん キャベツ パプリカ		911	26.3	
*2020年東京パラリンピック開会式にちなみ、毎月「世界の料理デー」を紹介します。(新宿発インド式カレー 19日)									
◎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が少なくなることがあります。							今月の平均栄養価	828	33.2
◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。							学校給食摂取基準	820	30.0