

7月の給食献立予定表

29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(納品の都合でかわることもあります)			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	
3 月	冷やし中華そば じゃがいもソテー くだもの	○	牛乳 焼豚 たまご ベーコン ウィンナー 生クリーム	中華めん ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも 油 バター	もやし にんじん きゅうり しょうが 長ねぎ たまねぎ さやいんげん コーン くだもの	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。	861	31.5	
4 火	ごはん わかめ佃煮 野菜煮 かきたま汁 魚の香味焼き	○	牛乳 鶏肉 魚 みそ わかめ 豆腐 たまご 小魚	米 油 じゃがいも 砂糖 麩 でんぷん ごま油 ごま	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ ほうれんそう 長ねぎ		849	31.9	
* 2020年7月24日 第32回 東京オリンピック競技大会の開会式です。毎月24日を「おもてなし和食デー」として日本の伝統的な食文化を味わってほしいと思います。 今月は4日に行います。									
5 水	きなこ揚げパン えびワンタンスープ ごまサラダ	○	牛乳 きなこ 鶏肉 豚肉 えび	パン 砂糖 ワンタンの皮 ごま油 でんぷん ごま じゃがいも 油	しょうが 干し椎茸 にんじん もやし 長ねぎ ほうれんそう キャベツ こまつな	ワンタンは、一人3つ ずつ入っています。	804	26.0	
6 木	チキンピラフ チリコンカン チュニジアサラダ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこまめ 青大豆 鶏肉	米 パター 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ エリンギ さやいんげん にんにく しょうが トマト ビーマン キャベツ きゅうり	豆料理で人気なチリ コンカンです。	821	34.6	
* 2020年8月25日 東京パラリンピック競技大会の開会式です。毎月25日を「世界の料理デー」として海外の国々の代表的な料理を紹介します。 今月は6日に行います。									
7 金	七夕ちらしめん ささかま揚げ・野菜天 七夕牛乳寒天	○	牛乳 昆布 いか 寒天 えび かまぼこ たまご あおのり ナタデココ	冷麦 砂糖 油 小麦粉 ごま	えのきだけ もやし 干し椎茸 長ねぎ ほうれんそう 果物缶 きゅうり こまつな かぼちゃ 果汁	七夕献立です。そう めんは涼しさを感じる ように！。ゼリーは、 星型をちりばめました。	813	37.7	
* 19日は食育の日ですが、伝統的な食の紹介として(7日)七夕献立にいたします。 「食育と本のコラボ」を行います。 裏面をみてください。									
10 月	ごはん 納豆 五目卵焼き みそ汁 野菜のごまあえ	○	牛乳 納豆 はんぺん たまご みそ わかめ 鶏肉	米 油 でんぷん 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	干し椎茸 たまねぎ にんじん 万能ねぎ キャベツ 長ねぎ ほうれんそう	7月10日は納豆の日 です。	795	31.1	
11 火	ごはん しば漬け コロッケ あおさ汁 切干大根あえ	○	牛乳 豚肉 大豆 ひじき たまご 豆腐 あおさ	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま	しば漬け にんじん たまねぎ 切干大根 大豆もやし 長ねぎ だいこん きゅうり こまつな	かぼちゃ、ナス、キュ ウリ、さやいんげん等 は今が旬の食材で 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 元気になってくださ い。	823	28.6	
12 水	スクランブルオムライス ポテトスープ くだもの	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 たまご 生クリーム	米 油 パター 砂糖 じゃがいも でんぷん	にんにく セロリー たまねぎ パセリ トマト しょうが くだもの にんじん マッシュルーム		830	29.7	
13 木	ごはん 家常豆腐 もずくと卵のスープ 杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 豆腐 寒天 もずく たまご 生クリーム	米 油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん 筍 キャベツ たまねぎ きくらげ 長ねぎ パプリカ 干し椎茸 青菜		851	34.5	
14 金	魚のかば焼き丼 ゆかり野菜 豚汁	○	牛乳 魚 昆布 豚肉 豆腐 みそ	米 油 でんぷん 砂糖 ごま こんにやく	にんじん 万能ねぎ キャベツ しょうが きゅうり だいこん ゆかり 長ねぎ ごぼう		841	28.6	
18 火	ジャージャー麺 小魚のマリネ くだもの	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ きびなご	中華めん 油 砂糖 でんぷん ごま油 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 にんじん 長ねぎ もやし きゅうり くだもの	新宿発インド式カレー は、新宿区の有名な 元祖カレー屋さんの 味を再現します。	852	36.1	
19 水	新宿発インド式カレー もやしわかめサラダ デザート	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト わかめ アイス	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 りんご にんじん キャベツ パプリカ		889	24.6	
◎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が少なくなることがあります。 ◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。							今月の平均栄養価	836	31.2
							学校給食摂取基準	820	30.0