



7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 日 曜	献立名	材 料 名					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
1 月	牛乳 三色ごはん 青菜の煮浸し みそ汁(豆腐・若布) 果物(河内晩柑)	ツナ 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	米 さとう	油	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうがもやし えのきたけ 長ねぎ 河内晩柑	806	33.9
2 火	牛乳 シーフードスパゲティー キャベツサラダ とうもろこし	ベーコン むきえび いか あさりむきみ	牛乳 粉チーズ	スパゲッティ さとう	油 バター	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 セロリー キャベツ もやし とうもろこし	739	33.2
3 水	牛乳 枝豆ごはん キビナゴの南蛮漬け 肉じゃが ミルクココアゼリー	豚肉	牛乳 きびなご 粉寒天 生クリーム	米 小麦粉 でんぷん さとう じゃがいも	油	にんじん さやいんげん	えだまめ 長ねぎ たまねぎ	895	30.5
4 木	牛乳 マーボー丼 中華サラダ エノキとわかめのスープ	豚肉 みそ 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	米 さとう でんぷん	油	にら こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ 干ししいたけ だいこん もやし たまねぎ えのきたけ	768	28.6
5 金	牛乳 アーモンドトースト カレーポークビーンズ キャベツともやしのサラダ	豚肉 ウィンナー 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 さとう	バター アーモンド 油 ごま	にんじん パセリ こまつな	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ もやし	871	29.4
8 月	牛乳 ごはん 大豆とじゃこの甘辛揚げ 揚げさばのおろし酢 根菜のみそ汁	大豆 さば 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	米 でんぷん さとう こんにゃく	油 ごま	にんじん	しょうが だいこん レモン果汁 ごぼう 長ねぎ	798	30.6
9 火	牛乳 チキンピラフ コーンポテト ミネストローネ 果物(冷凍ミカン)	鶏肉 ベーコン 豚肉 ひよこまめ	牛乳	米 じゃがいも シェルマカロニ	油 バター	にんじん トマトピューレ ホールトマト パセリ	マッシュルーム缶 たまねぎ グリーンピース ホールコーン セロリー にんにく キャベツ 冷凍みかん	813	27.4
10 水	牛乳 冷やしナムルそば とり肉のから揚げ 大根とキュウリのピリ辛漬け	鶏肉	牛乳	生中華めん さとう でんぷん	油 ごま	にんじん ほうれんそう	もやし しょうが だいこん きゅうり	823	29.9
11 木	牛乳 ミルクパン 魚のピザソース焼き ポテトクリームスープ 白玉フルーツポンチ	メルルーサ	牛乳 チーズ 生クリーム	ミルクパン じゃがいも さとう 白玉粉	油 バター	にんじん ホールトマト ピーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム缶 セロリー にんにく パイン缶 黄桃缶 みかん缶	849	34.2
12 金	牛乳 シシジュシー ゴーヤチャンプルー 青菜ともずくのスープ パインゼリー	豚肉 ツナ 豆腐 卵 花かつお ベーコン	牛乳 刻み昆布 もずく 粉寒天	米 さとう	油	にんじん さやいんげん こまつな	にがり たまねぎ にんにく しょうが パイン缶 パインアップルジュース	779	26.2
16 火	牛乳 冷やしきざみきつねうどん ちくわの二色揚げ キャロットゼリー	油揚げ 焼き竹輪 卵	牛乳 わかめ あおのり 粉寒天	冷凍うどん さとう 赤ざらめ 小麦粉 でんぷん 三温糖 はちみつ	油 ごま	こまつな にんじん	長ねぎ しめじ オレンジジュース	833	28.4
17 水	牛乳 ツナとチーズのホットサンド ジャーマンポテト 野菜とインゲン豆のスープ 果物(小玉スイカ)	ツナ ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	丸パン じゃがいも シェルマカロニ	油	パセリ にんじん ほうれんそう	ホールコーン たまねぎ セロリー にんにく キャベツ 小玉すいか	792	30.8
18 木	牛乳 夏野菜カレー 福神漬け わかめサラダ	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま バター	にんじん かぼちゃ ホールトマト	にんにく しょうが たまねぎ セロリー ズッキーニ なす りんご もやし キャベツ 福神漬け	897	21.4
							7月分 一日あたりの平均	820	29.6
							生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	820	30.0

◎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。



暑くなって
きました

朝ごはん&水分補給をしっかりととりましょう!

いよいよ夏本番をむかえます。急に暑さが増すこの時季は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。朝ごはんをしっかりと食べて登校し、こまめな水分補給を心がけましょう。



**熱中症を
ふせぐには...**

睡眠をしっかりととりましょう

早寝早起き!

**朝ごはんを
食べましょう**

バランスも考えてね

**水分をこまめに
とりましょう**

あまいジュースは
なく、水やお茶を

**服装を工夫
しましょう**

ぼうし

通気性のよい服

**日陰を選んで
歩きましょう**

日がさや
ぼうしも活用
しましょ