

令和元年7月 給食献立予定表



新宿区立牛込第三中学校

日	曜日	献立名			食品名						栄養価		
		主食	牛乳	おかず	デザート	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	セサミトースト	○	チリコンカン	ごまコーンサラダ	豚ひき肉 赤いんげん豆 大豆	牛乳	にんじん トマトジュース こまつな	たまねぎ、にんにく グリーンピース キャベツ、もやし ホールコーン	セサミ食パン グラニュー糖 小麦粉 じゃがいも さとう	マーガリン 白練りごま 白ごま 油 ごま油	844	31.1
2	火	日本の郷土料理～三重県編～ たこめし 半夏生にちなんで...		○	ししゃもの二色揚げ カリカリ油揚げのサラダ あおさ汁	たこ、卵 油揚げ、豆腐 赤みそ 白みそ 八丁みそ	牛乳 刻みのり ししゃも あおのり あおさ	にんじん	きゅうり、キャベツ なめこ	精白米 さとう 小麦粉	黒ごま ごま油 油	809	36.3
3	水	なすとツナの トマトスパゲッティ	○	カラフルサラダ	フルーツヨーグルト	ベーコン ツナ	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん ホールトマト ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく、たまねぎ なす、マッシュルーム カリフラワー、キャベツ パイン缶、黄桃缶 みかん缶	スパゲッティ さとう	油 オリーブ油	808	30.4
4	木	麦ごはん	○	四川豆腐	卵と野菜の中華スープ	豚かた肉 豆腐 鶏むね肉 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ 干し椎茸、セロリー きくらげ	精白米、精麦 さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油	806	34.7
5	金	☆☆七夕献立☆☆ 七夕あなご ちらし寿司	○	そうめんのすまし汁	星空ゼリー	油揚げ あなご 卵 かまぼこ	牛乳 昆布 刻みのり 粉寒天	にんじん みずな	干し椎茸、かんぴょう 長ねぎ ぶどうジュース ナタデココ	精白米、精麦 さとう そうめん でんぷん	油 白ごま	785	26.9
8	月	印度式カレー	○	もやしとわかめのサラダ	小玉すいか	鶏もも肉	牛乳 ヨーグルト 生わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト	たまねぎ、にんにく しょうが、キャベツ もやし、きゅうり 小玉すいか	精白米、精麦 じゃがいも さとう	油 バター	862	25.7
9	火	冷やしきつねうどん	○	大豆とじゃこの甘辛揚げ	パイナップルケーキ	鶏むね肉 油揚げ 大豆 卵	牛乳 ちりめんじゃこ 調理用牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸、しめじ たまねぎ、長ねぎ パイン缶	冷凍うどん さとう でんぷん 小麦粉	油 白ごま バター	832	30.8
10	水	世界のグルメから～インドネシア編～ ナシゴレン		○	ビーフンスープ	鶏もも肉 卵 むきえび 鶏むね肉	牛乳	赤とうがらし 赤ピーマン ピーマン ミニトマト にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが たまねぎ、きゅうり もやし、パナナ	精白米、精麦 ビーフン 小麦粉 コーンスターチ さとう	油	822	30.0
11	木	黒砂糖パン	○	ポテトの重ね焼き	キャベツとかぶのスープ	豚ひき肉 ベーコン 金時豆	牛乳 スキムミルク 調理用牛乳 ピザ用チーズ	にんじん カットトマト かぶの葉	にんにく、たまねぎ セロリー、しょうが キャベツ、かぶ	黒砂糖パン じゃがいも さとう	バター 油	792	30.7
12	金	ごまごはん	○	さばのコチュジャン焼き	じゃがいもきんぴら	さば さつま揚げ 白みそ 赤みそ 豆腐	牛乳 生わかめ	にんじん	長ねぎ、しょうが にんにく	精白米 じゃがいも さとう	油 金ごま	821	33.8
16	火	キムチチャーハン	○	トックスープ	レモンスカッシュゼリー	豚ひき肉 豚かた肉 豆腐 卵	牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	にんにく、長ねぎ 白菜キムチ、干し椎茸 しょうが、玉ねぎ レモン果汁	精白米 トック さとう	油 ごま油 白ごま	791	27.9
17	水	麦ごはん	○	のりの佃煮	焼き鮭(おろしつき)	甘塩鮭 ひよこ豆 油揚げ 豆腐	牛乳 焼き海苔 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	だいこん、キャベツ もやし、長ねぎ	精白米、押麦 さとう でんぷん	ごま油 油 白ごま	813	38.9
18	木	ひじきごはん	○	塩肉じゃが	白玉スープ	油揚げ 豚かた肉 鶏むね肉	牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ、はくさい 長ねぎ	精白米 さとう じゃがいも 白玉粉	油 白ごま	840	27.8
19	金	冷やしナムルそば	○	韓国卵焼(ケランリ)	冷たいデザート	ハム 卵	牛乳 りんごシャーベット	にんじん ほうれんそう	もやし、しょうが 長ねぎ、にんにく たまねぎ	生中華めん さとう じゃがいも	油 ごま油 白ごま	893	33.7

※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

※食品名の下線の表示は都内産農畜産物・水産物です。

7月分 1回あたりの平均栄養摂取量 823 31.3

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準 830 33.0

※7月10日(水)は給食費の引き落とし日です。前日までに、ゆうちょ銀行口座へ入金お願い致します。