



令和元年6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 | 土 | 運動会当日は弁当給食です わかめごはん | ○ | 鶏肉のから揚げ、スパノテー 五目きんぴら、枝豆 冷凍カットパイ | 鶏もも肉 焼き竹輪 | 牛乳 炊き込みわかめ | にんじん パセリ ホールトマト | しょうが、たまねぎ にんにく、マッシュルーム ごぼう、枝豆 冷凍カットパイ | 精白米、でんぶ スパゲッティ こんにやく さとう | 白ごま 油 | 873 | 28.6 | | |
| 3 | 月 | ゆかりごはん | ○ | 白身魚の香味ソース じゃがいもの甘辛煮 3色ナムル、冷凍みかん | ホキ | 牛乳 | ゆかり にんじん こまつな | 長ねぎ、もやし 冷凍みかん | 精白米、精麦 小麦粉、でんぶ さとう じゃがいも | 油 ごま油 白すりごま | 853 | 27.8 | | |
| 保健・給食コラボ企画 5日～10日は【いい歯come! come! カミカミweek♪】～毎日カミカミ料理(二重下線)が登場します～ | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 水 | ガーリックフランス | ○ | 白インゲン豆のトマトシチュー シーザーサラダ | 豚かた肉 白いんげん豆 | 牛乳 パルメザンチーズ | にんじん パセリ ホールトマト | にんにく、たまねぎ じゃがいも、キャベツ きゅうり、ホールコーン セロリー | 7/7フラッシュ じゃがいも 小麦粉 さとう | 油 バター | 780 | 26.9 | | |
| 6 | 木 | 麦ごはん | ○ | いかのかりん揚げ 青菜のごま和え 卵とコーンのスープ | いか 卵 | 牛乳 | にんじん こまつな 万能ねぎ | たまねぎ、干し椎茸 もやし、クリームコーン | 精白米、精麦 でんぶ さとう | 油 白すりごま | 814 | 31.1 | | |
| 7 | 金 | クッパ | ○ | 荳わかめのサラダ マラーカオ | 豚かた肉 なると 卵 | 牛乳 生わかめ 荳わかめ 生クリーム | にんじん | 長ねぎ、しょうが キャベツ、もやし | 精白米 でんぶ 小麦粉 さとう | 油 ごま油 黒ごま | 814 | 25.4 | | |
| 10 | 月 | 新生姜ごはん | ○ | はたはたのから揚げ 切干大根のシャキシャキサラダ かみなり汁 | はたはた 押し豆腐 | 牛乳 ちりめんじゃこ | さやえんどう にんじん | 新しょうが、切干大根 だいこん、きゅうり 大豆もやし、長ねぎ | 精白米 でんぶ さとう、小麦粉 さとう | 油 ごま油 | 754 | 25.7 | | |
| 11 | 火 | 入梅献立 梅じゃこごはん | ○ | 肉豆腐 磯香和え あじさいゼリー | 豚かた肉 豆腐 | 牛乳、刻みのり 調理用牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天 | にんじん こまつな | 梅干し、たまねぎ 長ねぎ、もやし ぶどうジュース | 精白米 精麦 さとう こんにやく | 白ごま 油 | 842 | 35.7 | | |
| 12 | 水 | ジャージャー麺 | ○ | わかめスープ さくらんぼ | 豚ひき肉 鶏むね肉 大豆、豆腐 赤みそ、ハトムギ | 牛乳 生わかめ | にんじん こまつな | にんにく、しょうが たまねぎ、干し椎茸 長ねぎ、もやし きゅうり、さくらんぼ | 生中華めん でんぶ さとう | 油 ごま油 白ごま | 810 | 32.2 | | |
| 13 | 木 | 麦ごはん | ○ | 大豆のふりかけ じゃがいものカレー煮 野菜の和え物 | 大豆 粉かつお 豚ばら肉 | 牛乳 ちりめんじゃこ | にんじん さやえんどう こまつな | たまねぎ、もやし キャベツ | 精白米、精麦 さとう じゃがいも | 油 白ごま | 843 | 26.1 | | |
| 14 | 金 | ココアパン | ○ | チキンとアスパラのグラタン コーンサラダ オニオンスープ | 鶏もも肉 豆腐 ベーコン | 牛乳 調理用牛乳 生クリーム ピザ用チーズ | アスパラガス にんじん パセリ | たまねぎ、マッシュルーム にんにく、キャベツ もやし ホールコーン | ココアパン 小麦粉、マカロニ パン粉 さとう | 油 バター | 887 | 32.6 | | |
| 17 | 月 | しょうゆラーメン | ○ | パンサンスー アセロラゼリー | 豚もも肉 ロースハム | 牛乳 粉寒天 | にんじん | しょうが、にんにく メンマ、長ねぎ、もやし キャベツ、きくらげ きゅうり、7upジュース | 生中華めん さとう はるさめ | 油 ごま油 ラード 白ごま | 804 | 26.6 | | |
| 18 | 火 | イワシの蒲焼き丼 | ○ | 大根サラダ 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 | いわし 油揚げ 白みそ | 牛乳 | こまつな | キャベツ、だいこん たまねぎ | 精白米、精麦 でんぶ 小麦粉、さとう じゃがいも | 油 ごま油 | 876 | 30.3 | | |
| 19 | 水 | ♪セレクトドリンクデー♪ あんかけチャーハン | セレクト ドリンク | 春雨サラダ メロン | 豚かた肉 | ◎コーヒー牛乳 | にんじん チンゲンサイ にら | ◎グレープジュース ◎アップルジュース 長ねぎ、しょうが たけのこ、干し椎茸 はくさい、もやし きゅうり、メロン | 精白米 精麦 さとう でんぶ はるさめ | 油 ごま油 | 753 | 20.4 | | |
| 20 | 木 | きな粉揚げパン | ○ | ポークビーンズ ツナとブロッコリーのサラダ | きな粉 ベーコン 豚かた肉 大豆、ツナ | 牛乳 | にんじん ホールトマト ブロッコリー | セロリー、たまねぎ にんにく、しょうが きゅうり | ミルクパン さとう じゃがいも | 油 | 854 | 34.7 | | |
| 21 | 金 | 日本の郷土料理～沖縄県編～ シシジュシー | ○ | ひじきのピリッとサラダ もずくスープ 沖縄産パイ | 豚ばら肉 ツナ 豆腐 卵 | 牛乳 刻み昆布 芽ひじき もずく | にんじん さやえんどう こまつな | きゅうり、キャベツ 生椎茸、パインアップル | 精白米 さとう でんぶ | 油 | 759 | 22.4 | | |
| 24 | 月 | 新ごぼうの 柳川風井 | ○ | 青菜ともやしの煮びたし なめこのみそ汁 | 豚かた肉、豆腐 卵、油揚げ 白みそ 赤みそ | 牛乳 | さやえんどう にんじん こまつな | 新ごぼう、たまねぎ 長ねぎ、もやし なめこ | 精白米、精麦 でんぶ さとう | 油 | 828 | 34.7 | | |
| 25 | 火 | 世界のグルメから～イタリア編～ ミルクパン | ○ | チキンの香草焼き ペンネ・アラビアータ ストラッチャテッラ | 鶏もも肉 ベーコン 卵 | 牛乳 粉チーズ | にんじん、トマト ホールトマト 赤とうがらし パセリ | にんにく、たまねぎ しょうが | ミルクパン さとう ペンネマカロニ | オリーブ油 | 753 | 34.4 | | |
| 26 | 水 | ハヤシライス | ○ | ごまドレサラダ 河内晩柑 | 豚かた肉 | 牛乳 | にんじん、トマト ホールトマト パセリ こまつな | にんにく、たまねぎ セロリー、もやし マッシュルーム、キャベツ 河内晩柑 | 精白米 精麦 小麦粉 さとう | 油 バター、ごま油 白練りごま 白すりごま | 839 | 24.4 | | |
| 27 | 木 | 麦ごはん | ○ | 卵入りエビチリ きくらげと青梗菜のスープ | むぎエビ 卵 豚かた肉 豆腐 | 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 長ねぎ、はくさい きくらげ | 精白米 精麦 でんぶ さとう | 油 ごま油 | 834 | 33.0 | | |
| 28 | 金 | スパゲッティ ハッシュドポーク | ○ | ポテトのドレッシングサラダ ブラム | 豚かた肉 ベーコン | 牛乳 生クリーム | にんじん さやえんどう | にんにく、たまねぎ マッシュルーム ホールコーン ブラム | スパゲッティ 小麦粉 さとう じゃがいも | 油 | 754 | 26.6 | | |
| ※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。 | | | | | | | | | | | 6月分 1日あたりの平均栄養摂取量 | | 817 | 29.2 |
| ※下線の表示は都内産農畜産物・水産物です。 | | | | | | | | | | | 生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準 | | 830 | 30.0 |

※6月10日(月)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。