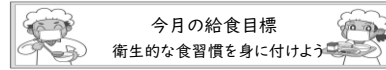


令和7年度

6月 給食献立予定表

令和7年5月30日
新宿区立西新宿中学校

実施日		献立名	飲用牛乳	材 料 名						栄養価	
日	曜			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
				たんぱく質を 多く含む食品	カルシウムを 多く含む食品	カロテンを 多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を 多く含む食品	脂質を 多く含む食品		
2	月	わかめうどん ツナと野菜の和風サラダ バナナケーキ	○	豚肉 油揚げ ツナ	飲用牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ たけのこ 長ねぎ もやし だいこん きゅうり バナナ	冷凍うどん 砂糖 小麦粉	油 ごま	738	26.4
3	火	麦ご飯 魚の甘酢あん 五目ビーフンソテー にらたまスープ	○	あじ 豚肉 卵	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	長ねぎ たけのこ エリンギ もやし たまねぎ しょうが えのきたけ	米 麦 小麦粉 でんぶん 三温糖 ビーフン	油	799	33.4
4	水	【歯と口の衛生週間(4日～10日)】 黒砂糖パン クラムチャウダー バーベキューチキンサラダ 河内晩柑	○	あさりむき身 鶏肉	飲用牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん こまつな パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり りんご 長ねぎ レモン 河内晩柑	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 三温糖 砂糖	油 バター	733	32.7
5	木	麦ご飯 ちりめん昆布ふりかけ 鶏肉の竜田揚げ 五目きんぴら みそ汁	○	削り節 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう れんこん えのきたけ だいこん 長ねぎ	米 麦 三温糖 小麦粉 でんぶん こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	827	35.1
6	金	プルコギ丼 青のりポテトビーンズ わかめスープ	○	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	飲用牛乳 青のり わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ 大豆もやし りんご 長ねぎ	米 麦 じゃがいも 三温糖 でんぶん	油 ごま油 ごま	834	29.4
9	月	セサミトースト ポークビーンズ シーザーサラダ	○	豚肉 大豆 ベーコン	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり	食パン はちみつ じゃがいも 砂糖	バター オリーブオイル マヨネーズ(卵不使 用) 油 ごま	747	29.6
10	火	しょうゆラーメン いももち メロン	○	豚肉	飲用牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ 干しいたけ 長ねぎ メロン	冷凍ラーメン じゃがいも でんぶん 砂糖	油 ごま油	734	29.4
11	水	【入梅】 梅ご飯 さばの有馬焼き 和風おろしドレッシング サラダ 豚汁	○	さば 豚肉 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな ゆかり	カット梅 しょうが キャベツ だいこん もやし ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	730	33.1
12	木	ハヤシライス じゃこサラダ 河内晩柑	○	豚肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ホールのトマト	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ もやし 河内晩柑	米 麦 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	817	27.7
13	金	レタスチャーハン 春巻き ビーフンスープ	○	豚肉 卵 鶏肉	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ レタス たまねぎ もやし キャベツ 干しいたけ たけのこ	米 麦 ビーフン 春雨 でんぶん 小麦粉 春巻きの皮	油 ごま油	864	33.0
16	月	かきたまうどん みそドレサラダ ししゃもの二色揚げ (青のり・にんじん)	○	豚肉 焼きちくわ 卵 ししゃも みそ	飲用牛乳 青のり	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ だいこん キャベツ	冷凍うどん 砂糖 でんぶん 小麦粉		751	37.6
17	火	鶏ごぼうピラフ スパニッシュオムレツ パスタスープ さくらんぼ	○	鶏肉 ベーコン 卵 豚肉	飲用牛乳	にんじん こまつな ホールのトマト	にんにく たまねぎ ごぼう ホールのコーン マッシュルーム缶 グリーンピース キャベツ さくらんぼ	米 麦 じゃがいも マカロニ	油 バター	731	29.8
18	水	焼きカレーパン スコッチブロス マカロニサラダ	○	豚肉 レンズ豆 ベーコン 鶏肉 ツナ	飲用牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ セロリ 長ねぎ ホールのコーン キャベツ きゅうり	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 押麦 マカロニ 砂糖	バター マヨネーズ(卵不使 用) 油	735	27.9
19	木	マーボー豆腐丼 パンサンスー あじさいゼリー	○	豚肉 豚肝臓 豆腐 大豆 みそ ロースハム	飲用牛乳 粉寒天	にんじん にら	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ もやし きゅうり グレープジュース	米 麦 砂糖 でんぶん 春雨 乳酸菌飲料	油 ごま油 ごま	817	31.1
20	金	【開校記念日(21日)】 赤飯 魚のねぎみそ焼き 野菜とツナのマヨネーズ和え けんちん汁	○	大納言小豆 鮭 ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん	米 もち米 三温糖 こんにゃく じゃがいも	マヨネーズ(卵不使 用) 油 ごま	735	35.9
23	月	【沖縄慰霊の日】 タコライス もずくスープ 沖縄産パイナップル	○	豚肉 大豆 豆腐 卵	飲用牛乳 ピザ用チーズ もずく	にんじん こまつな ホールのトマト ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ セロリ キャベツ えのきたけ パイナップル	米 麦 でんぶん	油	776	29.6
24	火	深川飯 塩肉じゃが 磯香和え	○	あさりむき身 油揚げ 豚肉	飲用牛乳 刻みのり	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが たまねぎ ごぼう グリーンピース キャベツ もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	750	28.7
25	水	【NSベーカリー】 手作りシナモンロール かぶ入りポトフ カレーパンネ	○	ベーコン 豚肉 フランクフルト	飲用牛乳	にんじん かぶ(葉)	にんにく たまねぎ キャベツ かぶ マッシュルーム缶	小麦粉 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも ペンネマカロニ	バター オリーブオイル 油	767	28.5
26	木	スパゲッティベスコートレ ポテトサラダ フルーツポンチ	○	ベーコン いか あさりむき身 たら	飲用牛乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん ホールのトマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリ きゅうり パイン缶 黄桃缶 りんご缶	スパゲッティ じゃがいも 砂糖	バター オリーブオイル 油	737	29.6
27	金	五穀ご飯 かつおのから揚げ 玉ねぎソース かみかみサラダ 吉野汁	○	小豆 大豆 かつお 鶏肉 豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 切り干し大根 キャベツ れんこん 干しいたけ だいこん 長ねぎ	米 もち米 麦 きび でんぶん 小麦粉 砂糖 こんにゃく はちみつ	油 ごま油 ごま	750	36.4
30	月	【夏越の祓い】 カレー風味きつね丼 すまし汁 水無月	○	豚肉 油揚げ 豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ えのきたけ 長ねぎ	米 麦 砂糖 でんぶん 白玉粉 小麦粉 甘納豆	油	842	30.4
◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。										6月分	
◎ 1学年(ABE組)は女神湖移動教室および振替休日のため、6月2日～4日の給食はありません。										一日あたりの平均	
◎ くだものは予定です。										生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	
										772	31.2
										830	33.0