

令和7年度

7月 給食献立予定表



今月の給食目標
暑さに負けない食生活を送ろう



令和7年6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	
				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		
1	火	【半夏生】 たこ飯 焼きさばのおろし酢 野菜のごま和え 夏野菜の豚汁	○	たこ 油揚げ さば 豚肉 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ さやいんげん 万能ねぎ	干しいたけ だいこん キャベツ もやし ごぼう なす レモン	米 もち米 砂糖 三温糖 こんにゃく	油 ごま	751	38.5
2	水	【長野県伊那市農産物使用】 ブルーベリージャムサンド チキンとアスパラのグラタン ポトフ	○	鶏肉 豆乳 豚肉	飲用牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 ピザ用チーズ	にんじん グリーンアスパラ ガス	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ ブルーベリー レモン	食パン 砂糖 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも	油 バター	815	34.0
3	木	四川豆腐丼 わかめサラダ 白玉フルーツポンチ	○	豚肉 豆腐	飲用牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり ホールコーン パイン缶 みかん缶 黄桃缶	米 麦 砂糖 でんぶん 白玉粉	油 ごま油	837	29.6
4	金	なすとツナのトマトスパゲッティ キャロットソースサラダ チーズ蒸しパン	○	ベーコン ツナ 卵	飲用牛乳 粉チーズ サラダチーズ	にんじん こまつな ホールトマト	にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	油 オリーブオイル	768	30.3
7	月	【セタ】 セタ冷やしうどん 長崎天ぷら 星空ゼリー	○	鶏肉 ちらしかまぼこ 卵	飲用牛乳 粉寒天	にんじん かぼちゃ	干しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり グレープジュース ナタデココ	冷凍細うどん 砂糖 小麦粉 上新粉 でんぶん	油	734	28.3
8	火	麦ご飯 大豆とじゃこの揚げ煮 高野豆腐と野菜のうま煮 野菜のゆずポン酢	○	大豆 鶏肉 高野豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	干しいたけ たまねぎ ごぼう キャベツ もやし ゆず	米 麦 でんぶん 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	756	30.3
9	水	【NSベーカリー】 手作りツナコーンパン 豚肉と豆のスープ マカロニのペペロンチーノ風	○	ツナ 豚肉 金時豆 ひよこ豆 鶏肉	飲用牛乳	にんじん ホールトマト さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン マッシュルーム缶 ぶなしめじ キャベツ	小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 バター オリーブオイル エッグ クアマゾネズ	762	29.5
10	木	麦ご飯 リュースふりかけ 切り干し大根の卵焼き 野菜の梅ごま和え みそ汁	○	かつおぶし 鶏肉 卵 油揚げ みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 切り干し大根 キャベツ もやし きゅうり えのきたけ ねり梅	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	740	30.0
11	金	夏野菜のカレーライス じゃこ入り大根サラダ 冷凍みかん	○	鶏肉 豚肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな トマト かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ セロリ ズッキーニ なす キャベツ だいこん りんご 冷凍みかん	米 麦 小麦粉 砂糖	油 ごま油	850	25.8
14	月	いわしのかば焼き丼 野菜のおひたし 吉野汁	○	いわし 鶏肉 豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ もやし キャベツ 干しいたけ だいこん 長ねぎ	米 麦 でんぶん 小麦粉 砂糖 こんにゃく	油	781	30.8
15	火	パエリア 冷しゃぶサラダ ミネストローネ バレンシアオレンジ	○	鶏肉 いか あさりむき身 豚肉 ベーコン 手ぼう豆	飲用牛乳	にんじん こまつな ピーマン 赤ピーマン ホールトマト さやいんげん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ だいこん レモン セロリ バレンシアオレンジ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 オリーブオイル	741	32.6
16	水	ジャージャー麺 じゃがいもの中華風和え ゆでとうもろこし	○	豚肉 大豆 ハ丁みそ みそ ロースハム	飲用牛乳	にんじん	しょうが にんにく もやし きゅうり 長ねぎ たまねぎ キャベツ 干しいたけ たけのこ とうもろこし	蒸し中華めん 砂糖 三温糖 でんぶん じゃがいも	油 ごま油 ごま	738	31.8
17	木	豚キムチ丼 冬瓜のスープ 小玉すいか	○	豚肉 あさりむき身 鶏肉 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな にら	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ 白菜キムチ もやし 長ねぎ 干しいたけ とうがん 小玉すいか	米 麦 三温糖 でんぶん	油 ごま油 ごま	752	31.1
7月分 一日あたりの平均										771	31.0
生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準										830	33.0

◎ 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。
◎ 2学年（AB組）は職場体験学習のため、2～4日の給食はありません。
◎ くだものは予定です。