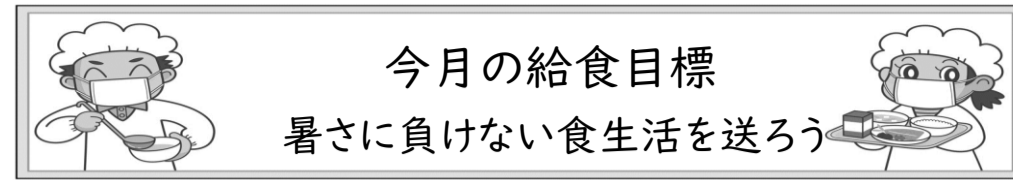


# 7月 給食献立予定表



令和8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	
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		
1	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 八丁みそ みそ ロースハム	飲用牛乳	にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ もやし きゅうり とうもろこし キャベツ	蒸し中華めん 砂糖 三温糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま油 ごま	745	32.6
2	木	【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
3	金	シーフードピラフ 豚しゃぶサラダ ミネストローネ オレンジゼリー	○	ベーコン いか あさりむき身 豚肉 金時豆	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな ホールトマト さやいんげん	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン グリンピース きゅうり キャベツ だいこん レモン セロリ オレンジジュース	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	743	31.8
6	月	枝豆じゃこご飯 切り干し大根の卵焼き 野菜の梅おかか和え みそ汁	○	鶏肉 卵 油揚げ みそ かつおぶし	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	枝豆 たまねぎ 切り干し大根 キャベツ 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	749	32.4
7	火	【七夕】 七夕冷やしうどん 天ぷら(ちくわ・さつまいも) 星空ゼリー	○	鶏肉 油揚げ ちらしかまぼこ 焼きちくわ	飲用牛乳 青のり 粉寒天	にんじん	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 三温糖 小麦粉 でんぷん さつまいも	油 ごま	731	27.8
8	水	四川豆腐丼 わかめサラダ 杏仁豆腐	○	豚肉 鶏肉 豆腐	飲用牛乳 わかめ 粉寒天	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 でんぷん	油 ごま油	808	28.8
9	木	【図書委員会とのコラボ企画①】 かぼちゃコロツケバーガー 白いんげん豆のシチュー	○	鶏肉 豆乳 手ぼう豆	飲用牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ さやいんげん	にんにく たまねぎ キャベツ	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター	797	33.0
10	金	【図書委員会とのコラボ企画②】 カレーライス 福神漬け 海藻サラダ 冷凍みかん	○	鶏肉 レンズ豆	飲用牛乳 芽ひじき わかめ	にんじん ホールトマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ きゅうり だいこん れんこん もやし キャベツ 冷凍みかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 三温糖	油 ごま油	858	25.6
13	月	【図書委員会とのコラボ企画③】 なすとツナのトマトスパゲッティ 人参ドレッシングサラダ チョコケーキ	○	ベーコン ツナ	飲用牛乳 粉チーズ	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 チョコレート 粉砂糖	油 オリーブオイル バター	772	28.8
14	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 じゃがいも でんぷん 砂糖 こんにゃく	油 ごま	756	30.3
15	水	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 でんぷん 小麦粉 砂糖 こんにゃく	油	781	30.8
16	木	【NSベーカリー】 手作りツナコーンパン 豚肉と豆のスープ カレーペンネ	○	ツナ 豚肉 手ぼう豆 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	小麦粉 じゃがいも 砂糖 ペンネマカロニ	油 バター オリーブオイル エッグ ケアマネーズ	757	29.4
17	金	【終業式】※給食あり 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 でんぷん	油 ごま油 ごま	752	31.1

◎ 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、1(水)~3日(金)の給食はありません。  
◎ くだものは予定です。

7月分 一日あたりの平均	769	30.8
生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	830	33.0