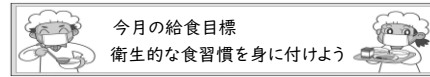


令和6年度



6月 給食献立予定表



今月の給食目標
衛生的な食習慣を身に付けよう

令和6年5月31日
新宿区立西新宿中学校

実施日	曜	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			
3	月	スパゲッティペスカトーレ ポテトサラダ ミルクココアゼリー	○	ベーコン あさりむき身 いか たら 豆乳	飲用牛乳 生クリーム 粉チーズ 粉寒天	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ きゅうり	スパゲッティ じゃがいも 砂糖	油 オリーブオイル バター	741	31.5	
4	火	【歯と口の衛生週間(4～10日)】 五穀ご飯 いかの竜田揚げ ごまドレサラダ 豚汁	○	大納言小豆 大豆 いか 豚肉 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	米 もち米 麦 きび でんぶ 砂糖 小麦粉 でんぶ こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 白練りごま 白すりごま	732	32.9	
5	水	深川飯 塩肉じゃが 野菜のからし醤油	○	あさりむき身 油揚げ 豚肉	飲用牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが ごぼう たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	727	28.5	
6	木	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 パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり レモン りんご 長ねぎ 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	
7	金	麦ご飯 白身魚の甘酢あん 五目ビーフンソテー ごまみそ担々スープ	○	たら 豚肉 豆乳 みそ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ 万能ねぎ	しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ水煮 エリンギ もやし たまねぎ 干しいたけ	米 麦 小麦粉 でんぶ 三温糖 砂糖 ビーフン	油 ごま油 白練りごま 白すりごま	851	36.5	
10	月	かきたまうどん みそドレサラダ バナナケーキ	○	豚肉 焼きちくわ 卵 みそ	飲用牛乳	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 バナナ	冷凍うどん 砂糖 でんぶ 小麦粉	油	770	29.5	
11	火	【入梅】 梅ご飯 鶏肉のから揚げ 磯香和え けんちん汁	○	鶏肉 油揚げ 豆腐	飲用牛乳 刻みのり	にんじん こまつな 赤じそ	カット梅 しょうが キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	米 小麦粉 でんぶ 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 白ごま	797	30.4	
12	水	【NSベーカリー】 手作りシナモンロールパン 洋風煮込み カレーペンネ	○	豚肉 フランクフルト 白いんげん豆	飲用牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム缶	強力粉 小麦粉 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも ペンネマカロニ	油 バター オリーブオイル	731	27.4	
13	木	プルコギ丼 青のりポテトビーンズ あじさいゼリー	○	豚肉 大豆	飲用牛乳 青のり 粉寒天	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 グレープジュース	米 麦 砂糖 三温糖 じゃがいも	油 ごま油 白ごま	847	26.0	
14	金	麦ご飯 かつおぶりかけ さばの有馬焼き 五目きんぴら みそ汁	○	粉かつお さば さつま揚げ 生揚げ みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	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 砂糖 つきこんにゃく じゃがいも	ごま油 白ごま	733	35.2	
17	月	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 砂糖	油 ごま油	734	29.4	
18	火	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 砂糖 じゃがいも	油 バター マヨネーズ(卵不使用) オリーブオイル 白すりごま	747	29.6	
19	水	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 たけのこ水煮	米 麦 ビーフン はるさめ でんぶ 春巻きの皮 小麦粉	油 ごま油	864	33.0	
20	木	カレーライス じゃこサラダ さくらんぼ	○	鶏肉 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ	飲用牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ホールトマト	しょうが にんにく セロリ たまねぎ りんご キャベツ もやし さくらんぼ	米 麦 じゃがいも はちみつ 小麦粉 砂糖	油 ごま油 白ごま	816	26.4	
21	金	【開校記念日】 赤飯 魚のねぎみそ焼き 野菜とツナのマヨネーズ和え かきたま汁	○	大納言小豆 鮭 ツナ 豆腐 卵 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 たまねぎ 干しいたけ	米 もち米 三温糖 でんぶ	マヨネーズ(卵 不使用) 黒ごま	733	36.7	
22	土	【沖縄慰霊の日(23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 ホールトマト ピーマン こまつな	しょうが にんにく キャベツ セロリ たまねぎ えのきたけ パイナップル	米 麦 でんぶ	油	780	29.6	
25	火	焼きカレーパン 野菜と麦のスープ 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 かぶ(葉)	にんにく たまねぎ セロリ 長ねぎ かぶ ホールコーン キャベツ きゅうり	ショートパン 小麦粉 パン粉 ツイストマカロニ 砂糖 押麦	油 バター マヨネーズ(卵不 使用)	758	27.3	
26	水	わかめうどん ししゃものごまチーズフライ ツナと野菜の和風サラダ	○	豚肉 油揚げ ししゃも ツナ	飲用牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 長ねぎ もやし だいこん きゅうり	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 パン粉	油 白ごま 白すりごま	763	35.8	
27	木	麻婆豆腐丼 バンサンスー フルーツポンチ	○	豚肉 豚肝臓 大豆 みそ ハチみそ 豆腐 ローズハム	飲用牛乳 粉寒天	にら	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 麦 砂糖 でんぶ はるさめ	油 ごま油 白ごま	844	31.3	
28	金	鶏ごぼうピラフ ポテトオムレツ パスタスープ	○	鶏肉 ベーコン 卵 豚肉	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ごぼう ホールコーン マッシュルーム缶 グリーンピース キャベツ	米 麦 じゃがいも ツイストマカロニ	油 バター	714	29.3	
◎ 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		771	31.0
◎ くだものは予定です。									一日あたりの平均			
									生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準		830	33.0

771

31.0

830

33.0