



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6年6月28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	月	【半夏生】 豆乳うどん ポテトたこ揚げ パレンシアオレンジ	○	鶏肉 豆乳 たこ かつおぶし	飲用牛乳 青のり	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ 紅しょうが パレンシアオレンジ	冷凍うどん 砂糖 でんぶん じゃがいも 小麦粉	油 ごま	778	30.2
2	火	ご飯 焼きさばのおろし酢 野菜のごま和え 夏野菜の豚汁	○	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	だいこん レモン キャベツ もやし ごぼう なす	米 砂糖 三温糖 こんにやく	ごま油 ごま	737	33.6
3	水	麦ご飯 大豆とじゃこの揚げ煮 高野豆腐と野菜のうま煮 切り干し大根サラダ	○	大豆 鶏肉 高野豆腐 かつおぶし	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ 切り干し大根 キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぶん こんにやく じゃがいも	油 ごま油 ごま	803	30.5
4	木	【オリンピックにちなんだ献立(フランス)】 伊那市産ブルーベリーのジャムサンド 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 アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム缶 にんにく 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	バター 油	783	32.9
5	金	【セタ(7日)】 セタちらし寿司 そうめんすまし汁 星空ゼリー	○	油揚げ あなご 卵 豚肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	干しいただけ かんぴょう きゅうり とうがん 長ねぎ グレープジュース ナタデココ	米 砂糖 そうめん 麩	油	703	27.1
8	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	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ 切り干し大根 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	747	32.4
9	火	クリームスパゲッティ フレンチサラダ アップルゼリー	○	鮭	飲用牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ マッシュルーム缶 にんにく ズッキーニ キャベツ きゅうり レモン りんごジュース	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	オリーブオイル バター 油	768	30.2
10	水	夏野菜のカレーライス 海藻サラダ 冷凍みかん	○	鶏肉 豚肉	飲用牛乳 わかめ 芽ひじき	にんじん トマト かぼちゃ	しょうが にんにく セロリ たまねぎ ズッキーニ なす きゅうり もやし キャベツ 冷凍みかん	米 麦 小麦粉 砂糖	油 ごま	846	23.4
11	木	【伊那市無償提供(アスパラガス)】 アスパラとコーンのピラフ 冷しゃぶサラダ マンハッタン風グラムチャウダー	○	ベーコン 鶏肉 豚肉 白いんげん豆 あさりむき身	飲用牛乳	にんじん アスパラガス ホールトマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 セロリ ホールコーン きゅうり もやし キャベツ だいこん レモン	米 麦 砂糖 じゃがいも	バター 油	744	29.4
12	金	いわしのかば焼き丼 野菜のわさびじょうゆ 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 もやし キャベツ 干しいたけ だいこん 長ねぎ	米 麦 砂糖 でんぶん 小麦粉 こんにやく	油	785	31.0
15	月	海 の 日									
16	火	【NSベーカーリー】 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 鶏肉 金時豆 ひよこ豆	飲用牛乳	にんじん パセリ 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 しめじ キャベツ	強力粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	バター オリーブオイル マヨネーズ(卵不使用) 油	762	29.5
17	水	ジャージャー麺 じゃがいもの中華風ごま和え 伊那市産とうもろこし (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 干しいただけ たけのこ(水煮) 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	737	31.8
18	木	豚キムチ丼 わかめスープ すいか	○	豚肉 あさりむき身 鶏肉 豆腐 みそ	飲用牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが たまねぎ しめじ 白菜キムチ もやし 長ねぎ えのきたけ すいか	米 麦 三温糖 でんぶん	油 ごま油 ごま	728	31.0
◎ 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。 ◎ くだものは予定です。								7月分 一日あたりの平均		763	30.2
								生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準		830	33.0