



# [ 配布用献立表 ]



2021年 6月


新宿区立西早稲田中学校

実施日 日 曜	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質			
2	水	○ 四川みそ豆腐丼 みそドレッシングサラダ	豚肉、押し豆腐、大豆	牛乳、カットわかめ	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん ごま油、油、練りごま、白ごま	にんじん、こまつな 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、もやし	805 kcal 31.0 g		
3	木	○ フィッシュバーガー レタスとトマトの卵スープ 粉ふきいも	たら、ベーコン、卵	牛乳	丸パン、小麦粉、パン粉、でんぶん、じゃがいも 油	トマト、こまつな 旬の食材	771 kcal 35.9 g		
4		金	○ 歯と口の健康週間献立 まごはん 豚肉の焼肉・かみごたえ金平豆腐のすまし汁 あじさいゼリー	豚肉、すめ、けずり節、豆腐	牛乳、出し昆布、粉寒天	精白米、米粒麦、さとう、こんにやく	ごま油、白ごま、油	万能ねぎ、にんじん、さやいんげん、こまつな たまねぎ、にんにく、レモン果汁、新ごぼう、エリンギ、だいこん、ぶどうジュース 旬の食材	910 kcal 36.7 g
7		月	○ 食育月間献立 深川めし ししゃものさざれ焼き 道産子団子汁	あさりむきみ、油揚げ、けずり節	牛乳、ししゃも、カットわかめ	精白米、米粒麦、さとう、パン粉、こんにやく、じゃがいも、でんぶん	ごま油、白ごま、油	マヨネーズ にんじん、さやいんげん、こまつな しょうが、新ごぼう、だいこん、ホールコーン、しめじ、長ねぎ 旬の食材	767 kcal 30.9 g
8	火	○ 豆入りジャージャー麺 青菜と豆腐のスープ メロン	豚ひき肉、大豆、鶏肉、豆腐	牛乳	むし中華めん、さとう、でんぶん	油、ごま油	にんじん、こまつな にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、たけのこ、もやし、きゅうり、キャベツ、メロン 旬の食材	819 kcal 34.6 g	
9	水	○ 麦ごはん 豆腐と海老の中華煮 パンパンジーサラダ	えび、豚肉、押し豆腐、鶏肉	牛乳	精白米、米粒麦、でんぶん、さとう	ごま油、練りごま	にんじん、こまつな しょうが、長ねぎ、たけのこ、きくらげ、干しいたけ、はくさい、にんにく、キャベツ、きゅうり、もやし 旬の食材	803 kcal 40.4 g	
10	木	○ しらすトースト 大麦と野菜のスープ マカロニのトマトソテー	豚かた肉、大豆(乾)、ベーコン	牛乳、しらす干し、チーズ、粉チーズ	セサミパン、押麦、マカロニ	マヨネーズタイプ調味料、白ごま、オリーブ油、油	あさつき、にんじん、トマト缶、ピーマン キャベツ、長ねぎ、セロリー、にんにく、たまねぎ	846 kcal 37.7 g	
11		金	○ 入梅献立 入梅イワシの蒲焼き 野菜の梅おほかえ なめこの味噌汁	いわし、けずり節、かつおけずり、油揚げ、豆腐	牛乳、ひじき	精白米、米粒麦、でんぶん、米粉、さとう	油	こまつな ねり梅、もやし、キャベツ、なめこ、長ねぎ	877 kcal 35.7 g
14	月	○ わかめじゃこごはん はるまき 野菜の塩昆布和え 雷汁	豚肉、押し豆腐、鶏肉	牛乳、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ、塩昆布	精白米、米粒麦、でんぶん、春巻きの皮、小麦粉、じゃがいも	白ごま、油	にんじん、こまつな 干しいたけ、きくらげ、もやし、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん 旬の食材	804 kcal 27.8 g	
15	火	○ スパゲティナポリタン フレンチサラダ チーズケーキ	ベーコン、豚肉、卵	牛乳、粉チーズ、生クリーム、チーズ	スパゲッティ、さとう、グラニュー糖、小麦粉	バター、油	にんじん、トマト缶、パセリ にんにく、セロリー、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、レモン果汁 旬の食材	808 kcal 28.1 g	
16	水	○ 麦ごはん 魚のごま焼き ひじきの五目煮 豚汁	あじ、大豆、さつま揚げ、けずり節、豚肉	牛乳、ひじき	精白米、米粒麦、さとう、こんにやく、じゃがいも	白ごま、油	にんじん、こまつな 新ごぼう、だいこん、たまねぎ 旬の食材	806 kcal 38.8 g	
17	木	○ きな粉揚げパン テリコンカン わかめサラダ リクエスト給食	きな粉、ベーコン、豚ひき肉、レバー、ひよこまめ、大豆、レンズまめ	牛乳、カットわかめ	コッペパン、さとう、でんぶん	油、ごま油、白ごま	にんじん、トマト缶、トマトピューレ、ピーマン たまねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、黄ピーマン、キャベツ、きゅうり、ホールコーン 旬の食材	834 kcal 30.1 g	
18	金	○ チキンのクリームライス トマトドレッシング	鶏肉	牛乳、調理用牛乳、スキムミルク、チーズ	精白米、米粒麦、じゃがいも、米粉、さとう	バター、油	にんじん、こまつな たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし 旬の食材	801 kcal 27.2 g	
21	月	○ 麦ごはん・あさりの佃煮 いかの韓国焼き 野菜チップス キャベツの味噌汁 リクエスト給食	いか、けずり節、あさりむきみ	牛乳、出し昆布	精白米、米粒麦、さとう、さつまいも	白ごま、ごま油、油	にんじん、こまつな しょうが、にんにく、長ねぎ、れんこん、新ごぼう、たまねぎ、キャベツ 旬の食材	845 kcal 32.9 g	
22	火	○ 卵とじうどん チーズポテトもち レモンスカッシュゼリー リクエスト給食	けずり節、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、卵	牛乳、チーズ、スキムミルク、ちりめんじゃこ、粉寒天	冷凍うどん、さとう、でんぶん、じゃがいも	白ごま、油	にんじん、こまつな 干しいたけ、長ねぎ、レモン果汁、たまねぎ、もやし	812 kcal 38.4 g	
23	水	○ シンジュシー イナムドゥチ サーターアングギー 沖縄献立	けずり節、豚肉、生揚げ、かまぼこ、卵	牛乳、刻み昆布	精白米、さとう、こんにやく、小麦粉、黒砂糖	油	にんじん、こまつな 干しいたけ、だいこん、きくらげ、長ねぎ	834 kcal 27.6 g	
24	木	○ ぶどうパン チキンとブロッコリーのグラタン トマトと豆のスープ 小玉すいか 伊那市献立	鶏肉、豆乳、ベーコン、豚肉、大豆	牛乳、調理用牛乳、スキムミルク、生クリーム、チーズ	ぶどうパン、小麦粉、マカロニ、パン粉、じゃがいも	油、バター	ブロッコリー、トマト たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、セロリー、しょうが、小玉すいか 旬の食材	837 kcal 34.1 g	
25	金	○ 新宿発☆印度式カレー ごまドレッシング	鶏肉	牛乳、プレーンヨーグルト	精白米、米粒麦、じゃがいも、さとう	油、バター、ごま油、練りごま、白すりごま	にんじん、トマト缶、こまつな たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし	907 kcal 27.3 g	
28	月	○ 麦ごはん 塩肉じゃが ツナサラダ フルーツゼリー	豚肉、けずり節、ツナ	牛乳、粉寒天	精白米、米粒麦、じゃがいも、しらたき、さとう	油	にんじん、さやいんげん、こまつな たまねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイナップル 旬の食材	805 kcal 23.7 g	
29	火	○ ガバオライス ヤムウンセン パイナップル タイ献立	鶏ひき肉、大豆、卵	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、春雨	ごま油、白ごま、油	にんじん、赤ピーマン、赤とうがらし にんにく、たまねぎ、バジル、もやし、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、パイナップル 旬の食材	824 kcal 29.9 g	
30	水	○ 麦ごはん 油淋鶏(ユウリンチー) ポイルキャベツ もやしスープ	鶏肉、生揚げ	牛乳、芽ひじき	精白米、米粒麦、でんぶん、さとう	ごま油、油	にんじん、こまつな しょうが、にんにく、長ねぎ、キャベツ、もやし	819 kcal 29.6 g	

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

旬の食材：いわし・あじ・トマト・レタス・胡瓜・アスパラガス・じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ・新ごぼう・メロン・びわ・さくらんぼ・小玉すいかなど

**給食費の引き落とし日は、6月4日(金)です。**  
前日までに、ゆうちょ銀行口座へ入金をお願いします。



**給食委員会  
3年生リクエスト給食**  
17日 きなこ揚げパン  
21日 野菜チップ  
22日 レモンスカッシュゼリー

さくらんぼやびわは、直接手で触らないと食べることができない果物です。今は給食では提供するのが難しいので、旬の果物を家庭で味わいましょう。

