



# [ 配布用献立表 ]



2021年 7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食分 たんぱく質			
1	木	パインパン ムサカ(ナスのミートグラタン) ドマタサラダ(トマトサラダ) ドライブルーン	豚ひき肉	牛乳, 調理用牛乳, チーズ	パインパン, 小麦粉, さ とう	オリーブ油, 油, パ ター	にんじん, トマト 缶, トマトビュー レ, トマト, こまつ な 旬の食材	なす, にんにく, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, 干し ブルーベリー	805 kcal 29.0 g
半夏生献立		豚肉のスタミナ丼 ポリポリ磯大豆 きゅうりとたこの酢の物	豚肉, あさりむき み, 大豆, 茹でたこ 旬の食材	牛乳, あおのり	精白米, 米粒麦, さとう, でんぶん, 小麦粉	ごま油, 油	にんじん, にら	たまねぎ, 長ねぎ, キャベ ツ, もやし, きくらげ, りん ご, しょうが, にんにく, きゅうり, えのきたけ	808 kcal 33.5 g
5	月	麦ごはん・ひじきふりかけ あじ, いかフライ 野菜のからし醤油 豆腐の卵いり味噌汁	いか, あじ, けずり 節, 豆腐, 卵 旬の食材	牛乳, ちりめん じゃこ, ひじき	精白米, 米粒麦, 小麦粉, パン粉, さとう	白ごま, 油	にんじん, こまつ な	キャベツ, もやし, えのき たけ	845 kcal 42.8 g
6	火	ピザトースト ポテトフレンチサラダ かぼちゃいりABCスープ	ハム, ベーコン	牛乳, チーズ	胚芽パン, さとう, じゃ がいも, ABCマカロニ	バター, 油	トマトビューレ, ピーマン, にんじ ん, かぼちゃ, こまつ な 旬の食材	たまねぎ, マッシュルー ム, コーン, きゅうり, にん にく, セロリ, しょうが	790 kcal 28.6 g
七夕献立		七夕ちらし寿司 七夕そうめんすまし汁 星空ゼリー	油揚げ, むきえび, 卵, けずり節	牛乳, のり, 出し昆 布, 粉寒天	精白米, さとう, そうめ ん, でんぶん, 星麩	油	にんじん, こまつ な, オクラ 旬の食材	干ししいたけ, かんびよ う, れんこん, きゅうり, ぶ どうジュース	755 kcal 25.3 g
8	木	冷やしナムルそば 冬瓜のスープ	ハム, うずら卵, 鶏 肉, けずり節, 豆腐	牛乳	生中華めん, さとう	ごま油, 白ごま, 油	にんじん, こまつ な	もやし, きゅうり, レモン 果汁, しょうが, きくらげ, たけのこ, 干ししいたけ, とうがん, 長ねぎ 旬の食材	780 kcal 35.6 g
9	金	夏野菜のカレーライス まめまめひじきサラダ メロン	豚肉, 大豆	牛乳, 粉チーズ, 芽 ひじき	精白米, 米粒麦, じゃが いも, 米粉, さとう	油	にんじん, トマト, トマト缶, かぼ ちゃ, ピーマン, 赤 ピーマン 旬の食材	にんにく, たまねぎ, セロ リ, しょうが, レーズン, なす, ズッキーニ, もやし, しめじ, むきえだまめ, メ ロン	822 kcal 26.3 g
宮城献立		油麩丼 おくずかけ ずんだもち	笹かまぼこ, 卵, け ずり節, 油揚げ	牛乳, 出し昆布, ス キムミルク	精白米, 米粒麦, 油麩, さ とう, しらたき, さとい も, でんぶん, 温麺, 白玉 粉, 米粉	油	にんじん, さやえ んどう, こまつな 旬の食材	干ししいたけ, たまねぎ, ごぼう, むきえだまめ	888 kcal 31.6 g
13	火	きんぴらドッグ ジャーマンポテト 冬瓜とコーンのスープ	豚肉, ベーコン, 鶏 肉, フランクフル ト	牛乳	無塩パン, さとう, じゃ がいも, でんぶん	バター, 油, 白ごま	にんじん, さやい んげん, パセリ, こ まつな 旬の食材	ごぼう, たまねぎ, セロ リ, キャベツ, にんにく, しょうが, とうがん, コー ン, クリームコーン	793 kcal 27.4 g
14	水	キムチチャーハン 韓国ドレッシングサラダ トックスープ	豚肉, 卵, 大豆, 鶏 肉	牛乳, 芽ひじき	精白米, 米粒麦, さとう, トック	ごま油, 白ごま, 白 すりごま	にんじん, ピーマ ン, こまつな	きくらげ, 白菜キムチ, キャベツ, きゅうり, もや し, にんにく, しょうが, だ いこん, 長ねぎ	778 kcal 28.5 g
15	木	夏野菜とあさりのスープパゲティ キャベツサラダ オレンジケーキ	ベーコン, あさり むきみ, 卵	牛乳, 粉チーズ	スパゲッティ, さとう, 小麦粉	オリーブ油, 油, パ ター	赤とうがらし, ト マト缶, トマト, 赤 ピーマン, にんじ ん 旬の食材	にんにく, たまねぎ, しょ うが, しめじ, なす, ズッ ッキーニ, 黄ピーマン, キャ ベツ, もやし, オレンジ ジュース, マーメレード	804 kcal 28.1 g
16	金	赤しそじゃこご飯 いかのカリン揚げ みょうがいがり即席漬 呉汁	いか, けずり節, 大 豆, 油揚げ	牛乳, ちりめん じゃこ	精白米, 米粒麦, でんぶ ん, さとう, じゃがいも	白ごま, 油	ゆかり, にんじん, こまつな	きゅうり, キャベツ, みよ うが, ごぼう, だいこん, 長 ねぎ 旬の食材	775 kcal 34.8 g
19	月	ごまだれうどん ポテトのチーズ焼き スイカ入りフルーツポンチ	豚ひき肉, 大豆, け ずり節, ハム	牛乳, 出し昆布, チーズ, 粉寒天	冷凍うどん, 三温糖, じゃがいも, さとう	油, 白練りごま, ご ま油, 白ごま, パ ター	こまつな, にんじ ん	キャベツ, もやし, にんに く, しょうが, たまねぎ, パ イン缶, みかん缶, すいか 旬の食材	832 kcal 32.4 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: 鯛・あじ・たこ・枝豆・レタス・ゴーヤ・いんげん・とうもろこし・ピーマン・冬瓜・きゅうり・おくら・ナス・かぼちゃ・トマト・メロン・すもも・スイカ・デラウェアなど

給食費の引き落とし日は、7月5日(月)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



生のすもも(ブラム)、デラウェアは、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。

## 美しいはしづかいで 好感度アップ!

「はしの使い方なんて、食べられればどうでもいい  
んじゃないの?」と考えている人はいませんか?  
美しいはしづかいは料理がたべやすいだけでなく、  
ほかの人にもよい印象を与えます。逆に、はしづ  
かいが上手にできないと、食べ物をこぼしてしまっ  
たり、他人に不快な印象を与えてしまいます。おと  
なになった時に、恥ずかしい思いをしないためにも、  
今からきちんとしたはしづかいを身につけましょう。



はしづかいのタブー

これなづかいはタブー違反

さしばし	さばし	かやばし	しばし
なぶりばし	ほしばし	くえばし	しりばし

美しいはしの取り方

右手で上からはしを取る 左手を軽くすえ、右手と右方向にすべらせて、はしの下にすえる 左手とはさず