

# [ 配布用 献立表 ]

2024年 7月

新宿区立西早稲田中学校

日	曜日	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	エネルギー たんぱく質			
1	月	○	半夏生献立 たこめし たくん(兵庫)じゃがいもお好み焼き じゃが煮(兵庫)とりの煮物 兵庫県献立	たこ、豚肉、卵、 けずり節、鶏肉、豆腐 旬の食材	牛乳、だし昆布、あおのり	精白米、さとう、じゃがいも、こんにやく、小麦粉、糸こんにやく	油	にんじん	しょうが、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、長ねぎ	820 kcal 33.2 g
2	火	○	麦ごはん・ふりかけ菜 ツナ入り卵焼き 切干大根の含め煮 芋とえのきの味噌汁	ツナ、レンズまめ、卵、大豆、鶏ひき肉、けずり節、みそ	牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、つきこみにやく、さとう、じゃがいも	ごま油、ごま油	ごまつな、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、グリーンピース、切干し大根、干しいたけ、えのきたけ、長ねぎ	849 kcal 39.1 g
3	水	○	ダブルセサミトースト クラムサラダ 具だくさんABCｽｰﾌﾟ	あさり、ベーコン、豚肉、レンズまめ	牛乳	セサミ食パン、はちみつ、小麦粉、でんぶん、さとう、マカロニ、じゃがいも	バター、ねりごま、揚げ油、ごま油、ごま	にんじん、ごまつな	キャベツ、だいこん、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんにく	730 kcal 27.4 g
4	木	○	梅と枝豆ごはん 魚のゴマ生姜焼き もやしのピリ辛ソテー かぼちゃの味噌汁	あじ、豚肉、けずり節、油揚げ、みそ	牛乳、ちりめんじゃこ 旬の食材	精白米、米粒麦、でんぶん、ちくわぶ	ごま油、ごま油	にんじん、ピーマン、かぼちゃ、ごまつな	梅干し、冷凍えだまめ、しょうが、にんにく、もやし、しめじ 旬の食材	732 kcal 36.5 g
5	金	○	七夕ちらし寿司(カニ、えび入り) 七夕そうめんのすまし汁 ヨーグルトゼリーベリー入り	油揚げ、かに、えび、卵、けずり節、鶏肉	牛乳、のり、だし昆布、粉寒天、調理用牛乳、スキムミルク、ヨーグルト	精白米、米粒麦、さとう、麩、でんぶん、そうめん	油	にんじん、さやえんどう、オクラ	干しいたけ、かんぴょう、れんこん、たまねぎ、ブルーベリー 旬の食材	770 kcal 31.3 g
8	月	○	夏野菜のトマトスパゲティ キャロットドレサラダ 豆腐チーズケーキ	鶏肉、いか、豆腐	牛乳、粉チーズ、クリームチーズ	スパゲティ、小麦粉、さとう、はちみつ	油、オリーブ油、バター	とうがらし、トマト、トマト缶、ピーマン、パセリ、にんじん	にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、黄ピーマン、コーン、きゅうり、キャベツ、レモン 旬の食材	818 kcal 33.7 g
9	火	○	油麩井 おくずかけ(宮城県) 具沢山汁 がんづき(宮城) 黒糖蒸しパン 宮城県献立	けずり節、竹輪、卵、油揚げ	牛乳、だし昆布	精白米、米粒麦、油麩、さとう、さといも、でんぶん、そうめん、小麦粉、黒砂糖	油、ごま	にんじん、さやえんどう、ごまつな	干しいたけ、たまねぎ、ごぼう	851 kcal 27.7 g
10	水	○	フィッシュバーガー(ｸｰｽ) ズッキーニとペパネのペペロンチーノ ボルシチ(ロシア)	たら、ベーコン、豚肉	牛乳	丸パン、小麦粉、パン粉、マカロニ、じゃがいも、さとう	揚げ油、油、バター	にんじん、とうがらし	キャベツ、にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、しょうが、セロリ、ピーツ 旬の食材	757 kcal 35.1 g
11	木	○	伊那アスパラ献立 アスパラ入りチキンドリア キャベツとコーンのスープ ブラム	鶏肉、ベーコン、大豆 旬の食材	牛乳、調理用牛乳、生クリーム、粉チーズ	精白米、小麦粉、でんぶん	油、バター	にんじん、グリーンアスパラガス、パセリ、ごまつな	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、しょうが、コーン、クリームコーン、キャベツ、ブラム 旬の食材	757 kcal 27.1 g
12	金	○	麦ごはん 豚肉の焼肉 野菜の酢醤油和え みょうがの味噌汁	豚肉、けずり節、みそ、卵	牛乳	精白米、米粒麦、さとう	ごま油、ごま	万能ねぎ、ごまつな、にんじん	たまねぎ、にんにく、レモン、もやし、えのきたけ、みょうが 旬の食材	786 kcal 34.7 g
16	火	○	麦ごはん 麻婆なす豆腐 じゃこもやしの中華和え マンガープリン	豚ひき肉、豚肝臓、大豆、みそ、豆腐	牛乳、ちりめんじゃこ、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	油、ごま油、揚げ油、ごま	ごまつな、にんじん	にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、たけのこ、なす、もやし、マンガープル、レモン 旬の食材	833 kcal 35.2 g
17	水	○	三年生リクエスト献立 しょうゆラーメン 夏野菜チップス 白玉団子入りフルーツポンチ	豚肉	牛乳	冷凍ラーメン、さとう、じゃがいも、でんぶん、白玉粉	油、ごま油、揚げ油	にんじん、ごまつな、かぼちゃ	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ、もやし、冷凍えだまめ、にがり、黄桃缶、みかん缶、パイン缶 旬の食材	755 kcal 27.9 g
18	木	○	夏野菜のカレーライス そら豆サラダ すいか 旬の食材	鶏肉、大豆	牛乳	精白米、米粒麦、じゃがいも	油	にんじん、かぼちゃ、赤ピーマン	にんにく、たまねぎ、セロリ、しょうが、なす、ズッキーニ、キャベツ、コーン、そらまめ、すいか 旬の食材	838 kcal 27.0 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・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・じゃが芋・きゅうり・オクラ・ナス・南瓜・トマト・メロン・すもも・すいか  
新宿区の友好提携都市・伊那市よりアスパラガス、ブルーベリー、しめじ、えのきが納品されます。

## 7月17日 3年生リクエスト給食

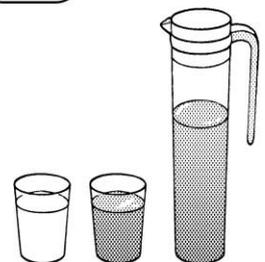
給食委員会によるリクエスト給食です。  
6月のリクエストとかぶらないように工夫してアンケートを取ってくれました！

- 主食** 1位醤油ラーメン33人  
2位ジャージャー麵25人  
3位冷やし中華13人
- おかず** 1位野菜チップス45人  
2位コロッケ19人、天ぷら19人
- デザート** 1位フルーツポンチ41人  
2位シュークリーム24人  
3位レモンスカッシュゼリー21人

それぞれの1位になった料理が登場します。  
お楽しみに～！！

## ふだんの水分補給は **水** か **麦茶**

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



©少年写真新聞社2024



今月は夏野菜をたっぷり入れた献立です。料理名で何が入っているか分かるようにしています。食べられない食材も一口は味わってみましょう)~o~(

