

〔配布用献立表〕

2020年 6月

新宿区立西早稲田中学校

実施日 曜	牛乳	献立名	材 料 名						栄 養 価		
			おもに体の組織を作る		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
2	火	○	チリコンカンライス コーンサラダ	ベーコン、豚ひき肉、大豆	牛乳	精白米、米粒麦、米粉、じゃがいも、さとう	油	にんじん、カットトマト、トマトピューレ	たまねぎ、にんにく、グリーンピース、もやし、キャベツ、ホールコーン	877	28.2
3	水	○	カレーライス ツナと野菜の和風サラダ	鶏もも肉、ツナ	牛乳	精白米、米粒麦、じゃがいも、さらめ、米粉、さとう	油	にんじん、ホールトマト	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、もやし、だいこん、キャベツ	884	26.1
4	木	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	豚ひき肉、押し豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、でんぶん春雨	油、ごま油	にら、にんじん	にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、キャベツ、もやし、きゅうり	783	29.6
5	金	○	豆入りひじきごはん 肉じゃが煮	鶏ひき肉(むね)、油揚げ、大豆、豚かた肉	牛乳、ひじき	精白米、さとう、じゃがいも	油	にんじん、さやいんげん	たまねぎ	780	29.1
8	月	○	ハヤシライス ごまサラダ	豚かた肉、豆乳	牛乳	精白米、米粒麦、米粉、さとう	油、白ごま	にんじん、ホールトマト、トマトピューレ、こまつな	にんにく、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、キャベツ	783	24.5
9	火	○	野菜たっぷりうま煮丼 ポリポリ磯大豆	豚かた肉、大豆	牛乳、あおのり	精白米、米粒麦、こんにゃく、さとう、でんぶん、じゃがいも	油	にんじん、こまつな	しょうが、ごぼう、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、長ねぎ	814	28.6
10	水	○	チキンクリームライス みそドレッシングサラダ	ベーコン、鶏肉むね肉、鶏もも肉、豆乳	牛乳	精白米、米粒麦、米粉、さとう	油、ごま油	にんじん、赤パプリカ、パセリ、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、だいこん、キャベツ	789	24.7
11	木	○	ご飯 鶏肉と大豆の甘辛揚げ 豚汁	鶏もも肉、大豆、豚かた肉、豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、でんぶん、さとう、こんにゃく、じゃがいも	油	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、ごぼう、長ねぎ	819	31.6
12	金	○	チンジャオロースー丼 わかめスープ	豚もも肉、鶏もも肉、豆腐	牛乳、わかめ	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	油、ごま油	ピーマン、赤ピーマン、にんじん、こまつな	にんにく、長ねぎ、たけのこ、黄ピーマン、しょうが、たまねぎ、えのきたけ	779	34.3
15	月	○	家常豆腐丼 鶏肉ともやしのスープ	豚モモ肉、生揚げ、鶏もも肉	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	油、ごま油	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、たけのこ、キャベツ、長ねぎ、もやし	780	31.5
16	火	○	チリコンカンライス コーンサラダ	ベーコン、豚ひき肉、大豆	牛乳	精白米、米粒麦、米粉、じゃがいも、さとう	油	にんじん、ホールトマト、トマトピューレ	たまねぎ、にんにく、グリーンピース、もやし、キャベツ、ホールコーン	877	28.2
17	水	○	カレーライス ツナと野菜の和風サラダ	鶏もも肉、ツナ	牛乳	精白米、米粒麦、じゃがいも、さらめ、米粉、さとう	油	にんじん、ホールトマト	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、もやし、だいこん、キャベツ	884	26.1
18	木	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	豚ひき肉、押し豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、でんぶん春雨	油、ごま油	にら、にんじん	にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、キャベツ、もやし、きゅうり	783	29.6
19	金	○	豆入りひじきごはん 肉じゃが煮	鶏ひき肉(むね)、油揚げ、大豆、豚かた肉	牛乳、ひじき	精白米、さとう、じゃがいも	油	にんじん、さやいんげん	たまねぎ	780	29.1
22	月	○	ハヤシライス ごまサラダ	豚かた肉、豆乳	牛乳	精白米、米粒麦、米粉、さとう	油、白ごま	にんじん、ホールトマト、トマトピューレ、こまつな	にんにく、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、キャベツ	783	24.5
23	火	○	野菜たっぷりうま煮丼 ポリポリ磯大豆	豚かた肉、大豆	牛乳、あおのり	精白米、米粒麦、こんにゃく、さとう、でんぶん、じゃがいも	油	にんじん、こまつな	しょうが、ごぼう、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、長ねぎ	814	28.6
24	水	○	チキンクリームライス みそドレッシングサラダ	ベーコン、鶏肉むね肉、鶏もも肉、豆乳	牛乳	精白米、米粒麦、米粉、さとう	油、ごま油	にんじん、赤パプリカ、パセリ、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、だいこん、キャベツ	789	24.7
25	木	○	ご飯 鶏肉と大豆の甘辛揚げ 豚汁	鶏もも肉、大豆、豚かた肉、豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、でんぶん、さとう、こんにゃく、じゃがいも	油	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、ごぼう、長ねぎ	819	31.6
26	金	○	チンジャオロースー丼 わかめスープ	豚もも肉、鶏もも肉、豆腐	牛乳、わかめ	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	油、ごま油	ピーマン、赤ピーマン、にんじん、こまつな	にんにく、長ねぎ、たけのこ、黄ピーマン、しょうが、たまねぎ、えのきたけ	779	34.3
29	月	○	家常豆腐丼 鶏肉ともやしのスープ	豚モモ肉、生揚げ、鶏もも肉	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	油、ごま油	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、たけのこ、キャベツ、長ねぎ、もやし	780	31.5
30	火	○	ご飯 鮭と大豆のチリソースがらめ 青菜のスープ	さけ、大豆、豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、でんぶん、じゃがいも、さとう	油	にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、にら	にんにく、しょうが、たまねぎ、えのきたけ	862	34.1

* 食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。