

〔配布用献立表〕

2020年 7月

新宿区立西早稲田中学校

実施日	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		エネルギー たんぱく質
1	水	○	中華おこわ ビーフンソテー わかめスープ	焼き豚、豚かた肉、豆腐	牛乳、わかめ	精白米、もち米、ビーフン	ごま油、油、白ごま	にんじん	たけのこ、干しいたけ、グリーンピース、きくらげ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんにく、しょうが、長ねぎ	758 kcal 28.1 g
2	木	○	わかめ麦ごはん さわらの香味焼き けんちん汁	さわら、鶏もも肉、油揚げ、豆腐	牛乳、炊き込みわかめ	精白米、米粒麦、さとう、こんにやく、じゃがいも	ごま油、油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、長ねぎ、ごぼう、だいこん	773 kcal 33.9 g
3	金	○	夏野菜のカレーライス 糸寒天のサラダ <small>旬の食材</small>	豚かた肉	牛乳、わかめ、糸寒天	精白米、米粒麦、じゃがいも、米粉、さとう	油、白ごま、ごま油	にんじん、トマト、かぼちゃ、赤ピーマン	にんにく、たまねぎ、セロリー、しょうが、なす、ズッキーニ、もやし、きゅうり	890 kcal 23.4 g
6	月	○	豆腐のうま煮 スパイシーポテトビーゼンズ	豚かた肉、押し豆腐、大豆	牛乳	精白米、米粒麦、つきこんにやく、黒、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、たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ	844 kcal 30.6 g
7	火	○	五目さげし おくらすまし汁 キャロットゼリー <small>旬の食材</small>	油揚げ、さけ、豆腐	牛乳、のり、粉寒天	精白米、さとう	白ごま	にんじん、さやいんげん、オクラ	干しいたけ、かんぴょう、れんこん、ホールコーン、たまねぎ、えのきたけ、オレンジジュース	766 kcal 29.4 g
8	水	○	四川豆腐丼 中華大根サラダ	豚かた肉、押し豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	ごま油、油、白ごま	にんじん、チンゲンサイ、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、だいこん	752 kcal 28.4 g
9	木	○	麦ごはん 魚のごまだれ焼き 高野豆腐と野菜のうま煮	ホキ、鶏もも肉、高野豆腐	牛乳、昆布	精白米、米粒麦、三温糖、こんにやく、じゃがいも、さとう	白ごま、油	にんじん、さやいんげん	長ねぎ、ごぼう、干しいたけ	804 kcal 36.8 g
10	金	○	ポークストロガノフ 切干大根サラダ	豚かた肉、豆腐、大豆	牛乳、サラダ昆布	精白米、米粒麦、さとう、米粉	油	トマトピューレ、にんじん、こまつな	にんにく、セロリー、たまねぎ、マッシュルーム缶、しょうが、キャベツ、切干大根	747 kcal 25.9 g
13	月	○	とりゴボウピラフ 夏野菜ミネストローネ <small>旬の食材</small>	鶏もも肉、ベーコン、豚かた肉、白いんげん、大豆	牛乳	精白米、じゃがいも	油、オリーブ油	にんじん、さやいんげん、トマトピューレ、トマト	ごぼう、たまねぎ、しめじ、セロリー、ホールコーン、にんにく	778 kcal 27.2 g
14	火	○	ドライカレー フライドポテトサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉(むね)、大豆	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、ダイズ、トマト、さやいんげん	たまねぎ、しょうが、にんにく、セロリー、キャベツ	864 kcal 28.0 g
15	水	○	ごまごはん 油淋鶏(ユリーチー) 具だくさん味噌汁	鶏もも肉、油揚げ	牛乳、ひじき	精白米、でんぶん、さとう、じゃがいも	金ごま、油、ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、長ねぎ、キャベツ、えのきたけ、ごぼう	876 kcal 31.8 g
16	木	○	ジャンバラヤ 夏野菜のポトフ <small>旬の食材</small>	ウィンナー、豚ひき肉、ベーコン、豚かた肉、大豆	牛乳	精白米、じゃがいも	オリーブ油、油	トマトピューレ、ダイズ、にんじん、さやいんげん	にんにく、セロリー、たまねぎ、グリーンピース、ズッキーニ、しょうが、キャベツ、しめじ、黄ピーマン	840 kcal 29.4 g
17	金	○	ナス入り麻婆豆腐丼 パンサンスー <small>旬の食材</small>	豚ひき肉、大豆、押し豆腐、ハム	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、でんぶん春雨(給食会)	ごま油、油、白ごま	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、なす、もやし、きゅうり	834 kcal 32.1 g
20	月	○	豚肉のスタミナ丼 白玉サイダーフルーツポンチ	豚かた肉、豚ばら肉	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、しらたま(冷凍)	油、ごま油	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、パイン缶、りんご缶、みかん缶	802 kcal 24.4 g
21	火	○	枝豆いり五目ごはん さけの照り焼き じゃがいもの味噌汁 <small>旬の食材</small>	鶏もも肉、油揚げ、さけ	牛乳、わかめ	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、じゃがいも	油	にんじん、こまつな	ごぼう、干しいたけ、たけのこ、えだまめ、しょうが、たまねぎ	752 kcal 39.4 g
22	水	○	肉豆腐丼 ツナサラダ	豚かた肉、豆腐、ツナ	牛乳	精白米、米粒麦、つきこんにやく、白、さとう、でんぶん	油	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり	811 kcal 31.5 g
27	月	○	チキンライス 野菜スープ レモンスカッシュゼリー	鶏もも肉、ベーコン、豚モモ肉、大豆	牛乳、粉寒天	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも	オリーブ油、油	にんじん、ピーマン、こまつな	マッシュルーム、たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、レモン	753 kcal 25.6 g
28	火	○	麦ごはん 白身魚のオニオンソース 米粉コンチャウダー	たら、鶏もも肉、豆乳	牛乳	精白米、米粒麦、でんぶん、さとう、じゃがいも、米粉	油	にんじん、パセリ	たまねぎ、にんにく、しょうが、クリュームコーン、ホールコーン	860 kcal 33.4 g
29	水	○	ツナそばろご飯 五目カレー煮 <small>旬の食材</small>	ツナ、豚かた肉、生揚げ	牛乳、ひじき	精白米、米粒麦、さとう、つきこんにやく、黒、じゃがいも	油、ごま油	にんじん、万能ねぎ、さやいんげん	しょうが、長ねぎ、干しいたけ、たまねぎ	818 kcal 32.2 g
30	木	○	カラフルライス 鶏肉の米粉トマトシチュー キャロットドレサラダ	鶏もも肉、大豆、ひよこめ	牛乳	精白米、米粒麦、じゃがいも、米粉、さとう、はちみつ	油	にんじん、赤ピーマン、ピーマン、ダイズ、トマトピューレ、さやいんげん	たまねぎ、にんにく、しょうが、マッシュルーム缶、ホールコーン、きゅうり、キャベツ	832 kcal 26.9 g
31	金	○	タッカルビ丼 冬瓜のスープ <small>旬の食材</small>	鶏もも肉、豚かた肉、豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	油、ごま油	にんじん、にら、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、干しいたけ、とうがら	751 kcal 29.8 g

*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。

旬の食材：オクラ・トマト・ナス・枝豆・冬瓜・かぼちゃ・とうもろこし・パプリカ・ズッキーニ