



2022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人きり たんぱく質			
1 金	○	夏野菜とあさりのスープスパ (伊那市のズッキーニ) コーンサラダ チーズポテトもち	ベーコン、豚かた肉、あさり	牛乳、粉チーズ、チーズ、スキムミルク、ちりめんじゃこ	スパゲッティ、さとう、じゃがいも、でんぶん	オリーブ油、油、ごま	とうがらし、カットマト、赤ピーマン、にんじん	にんにく、たまねぎ、しょうが、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、きゅうり、キャベツ、ホールコーン	748 kcal 36.0 g
4 月	○	たこめし ひじき入り千草焼き キャベツの即席揚げ あおさ汁 (伊那市のみそ) ヨーグルトゼリー	たこ、鶏肉、鶏ひき肉、卵、けずり節、みそ、豆腐	牛乳、出し昆布、芽ひじき、あおさ、粉寒天、調理用牛乳、ヨーグルト	精白米、さとう	油、ごま	にんじん、こまつな	たけのこ、たまねぎ、干しいたけ、グリーンピース冷凍、きゅうり、キャベツ、しょうが、なめこ、長ねぎ、みかん缶	796 kcal 37.0 g
5 火	○	麻婆なす豆腐丼 (伊那市の米) 冬瓜のスープ すいか	豚ひき肉、みそ、豆腐、鶏肉	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	油、ごま油	にら、にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、なす、もやし、きくらげ、とうがん、すいか	816 kcal 34.5 g
6 水	○	きなこ揚げパン ポテトフレンチサラダ キャベツと鶏のスープ レモンスカッシュゼリー	きな粉、鶏肉、大豆	牛乳、粉寒天	ミルクパン、さとう、じゃがいも	揚げ油、油	にんじん、こまつな	たまねぎ、ホールコーン、グリーンピース冷凍、セロリ、にんにく、しょうが、キャベツ、レモン果汁	767 kcal 27.8 g
7 木	○	あなごのちらし寿司 大根とオクラサラダ 七夕フルーツポンチ	むきえび、卵、あなご	牛乳、出し昆布、のり、粉寒天、調理用牛乳	精白米、さとう、三温糖	油、ごま油、白ごま	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、だいこん、キャベツ、パイン缶、みかん缶、桃缶	772 kcal 30.6 g
8 金	○	ごまだれうどん (伊那市のみそ) 切干ときゅうりの和え物 オレンジケーキ	豚ひき肉、けずり節、みそ、豆腐	牛乳、出し昆布	冷凍うどん、三温糖、さとう、グラニュー糖、小麦粉	油、ごま、ごま油、バター	にんじん	キャベツ、もやし、にんにく、しょうが、たまねぎ、長ねぎ、切干大根、きゅうり、オレンジジュース、マーマレード	760 kcal 27.3 g
11 月	○	チンジャオロースー丼 (伊那市の米) ビーフン入り卵スープ ブラム	豚肉、豆腐、卵	牛乳、わかめ	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、ビーフン	油、ごま油	ピーマン、赤ピーマン	にんにく、長ねぎ、たけのこ、黄ピーマン、しょうが、えのきたけ、ブラム	768 kcal 32.8 g
12 火	○	枝豆ご飯 マスの吉野揚げ だし (夏野菜つけもの) かぼちゃの味噌汁 (伊那市のみそ、しめじ)	ます、けずり節、油揚げ、みそ	牛乳	精白米、米粒麦、でんぶん、さとう	油	オクラ、しそ葉、かぼちゃ、こまつな	えだまめ冷凍、しょうが、なす、きゅうり、たまねぎ、みょうが、しめじ	809 kcal 38.8 g
13 水	○	ピザトースト クラムサラダ 具だくさんABCスープ 冷凍みかん	ハム、あさり、ベーコン、大豆	牛乳、チーズ	胚芽食パン、小麦粉、でんぶん、さとう、マカロニ、じゃがいも	バター、油、ごま油、ごま	ピーマン、こまつな、にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、だいこん、しょうが、セロリ、にんにく、キャベツ、冷凍みかん	787 kcal 33.4 g
14 木	○	麦ごはん (伊那市の米) とらねこふりかけ 牛肉のすき焼き煮 みそドレッシングサラダ	ツナ、卵、花かつお、牛肉、けずり節、豆腐、大豆、みそ	牛乳、わかめ	精白米、米粒麦、ざらめ、しらたき、さとう、麩	油、ごま、ごま油	にんじん	はくさい、えのきたけ、長ねぎ、キャベツ、もやし	844 kcal 34.4 g
15 金	○	冷やしナムルそば うずら卵の煮つけ 鶏肉と大豆の甘辛揚げ	ハム、うずら卵、鶏肉、大豆	牛乳	むし中華めん、さとう、三温糖、でんぶん	ごま油、油、ごま、揚げ油	にんじん	もやし、きゅうり、レモン、しょうが	822 kcal 35.0 g
19 火	○	夏野菜のカレーライス みょうがの塩昆布あえ メロン	豚肉	牛乳、塩昆布	精白米、米粒麦、じゃがいも	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、しょうが、なす、ズッキーニ、きゅうり、キャベツ、みょうが、メロン	796 kcal 23.6 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

給食費の引き落とし日は、7月4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。

♪♪給食委員会♪♪ 2年生リクエスト給食  
6日 きなこ揚げパン・サラダ・レモンスカッシュゼリー

●新宿区からのお知らせ●

食料料費の高騰に対応するため、令和4年7月から令和5年3月までの間、給食費を値上げ致します。  
この間の値上げ分は公費より給食費への補助を実施しますので、徴収額に変更はありません。  
(1食あたり52円)

提携友好都市の長野県伊那市より納品があります！

産直の米&みそ

5、11、14日伊那華の米  
4、8、12日伊那華のみそ

♪♪給食委員会♪♪ 1年生デザートウィーク

- 1位 フルーツポンチ56票 ⇒7日七夕フルーツポンチ
- 2位 ゼリー34票 ⇒4日ヨーグルトゼリー
- 6日 レモンスカッシュゼリー
- 3位 ケーキ32票 ⇒8日オレンジケーキ
- 4位 プリン30票
- 5位 ドーナツ23票

プリン・ドーナツは今回は出せなかったのですが、いつか出るのを楽しみにしててください！

