



令和7年7・8月分献立表



新宿区立落合中学校
全17回

日	曜 日	献立	牛乳	材 料 名					栄養価		
				主に体の組織をつくるもの		主にエネルギーとなるもの		主に体の調子を整えるもの		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	火	きな粉揚げパン チキンポトフ フルーツヨーグルト	○	きな粉、鶏肉、 いんげんまめ	牛乳、 プレーンヨーグルト	ミルクパン、 グラニュー糖、 さとう、じゃがいも	油	にんじん、 かぶ菜	にんにく、しょうが、 セロリ、たまねぎ、 かぶ、はくさい、 長ねぎ、りんご缶、 黄桃缶、みかん缶	762	30.0
2	水	たこ飯 塩肉じゃが ひじきのピリツと和え	○	たこ、油揚げ、 豚肉、塩こうじ、 ツナ	牛乳、 芽ひじき	精白米、押麦、 さとう、じゃがいも、 つきこんにゃく、 三温糖	油	にんじん、 さやいんげん	干しいたけ、 えだまめ、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ	730	29.6
3	木	麦ご飯 あさりの佃煮 鯖の香味焼き こっばなます 打ち豆汁	○	あさり、さば、 油揚げ、みそ、 打ち豆(大豆)、 生揚げ	牛乳	精白米、米粒麦、 さとう、さといも	ごま油、 白ごま油	にんじん、 東京小松菜	しょうが、長ねぎ、 切干し大根、 きゅうり、ごぼう、 だいこん	780	36.6
4	金	豆腐のうま煮丼 アスパラの肉巻き 玉米湯	○	鶏肉、豚肉、 ベーコン、卵、 豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、 つきこんにゃく、 さとう、でんぶん、 小麦粉、はちみつ	油	にんじん、 チンゲンサイ、 伊那ほうれん草、 伊那グリーンアスパラガス	しょうが、たまねぎ、 干しいたけ、長ねぎ、 クリームコーン、 ホールコーン	808	36.0
7	月	【七夕献立】 七夕ちらし寿司 七夕汁 鶏肉と厚揚げの甘みそ炒め 星空ゼリー	○	油揚げ、あなご、 鶏肉、かまぼこ、 生揚げ、みそ	牛乳、 アガー、 粉寒天	精白米、米粒麦、 さとう、そうめん、 でんぶん	油	にんじん、 オクラ、 にら	干しいたけ、長ねぎ、 れんこん、かんぴょう、 えだまめ、しょうが、 だいこん、キャベツ、 レモン果汁、ぶどう ジュース、ナタデココ	731	30.6
8	火	冷やし中華 開口笑	○	豚肉、卵、 豆乳	牛乳	冷凍ラーメン、 さとう、小麦粉	ごま油、油、 白ごま	にんじん	もやし、きゅうり、 ホールコーン、 しょうが、長ねぎ	826	28.6
9	水	麦ご飯 西湖豆腐(シーホードウフ) わかめスープ	○	豚肉、豆腐、 鶏肉、うずら卵	牛乳、 生わかめ	精白米、米粒麦、 さとう、でんぶん	油、 ごま油	にんじん、 ホールのトマト、 トマト、 ピーマン	にんにく、しょうが、 たけのこ、長ねぎ、 たまねぎ、 えのきたけ	749	35.1
10	木	ガーリックトースト かぼちゃのシチュー えびとブロッコリーのバジルサラダ	○	鶏肉、 ベーコン、えび	牛乳、 調理用牛乳、 ピザ用チーズ、 生クリーム	食パン、小麦粉、 東京じゃがいも、 さとう	油、バター、 乳なしマーガリン	パセリ、 かぼちゃ、 ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、 セロリ、えだまめ、 ホールコーン、 東京バジル	774	28.6
11	金	たまご丼 きびなごの磯辺揚げ 果物(小玉すいか)	○	かまぼこ、 卵	牛乳、 きびなご、 あおのり	精白米、押麦、 さとう、小麦粉、 でんぶん	油	にんじん	たまねぎ、 グリーンピース、 干しいたけ、 小玉すいか	732	30.1
14	月	小松菜ピスキューパン トマトシチュー ビーンズサラダ	○	卵、ベーコン、 豚肉、ツナ、 ひよこまめ、 いんげんまめ	牛乳、 調理用牛乳、 スキムミルク	ミルクパン、 さとう、小麦粉、 東京じゃがいも	バター、油、 オリーブ油	東京小松菜、 にんじん、 ホールのトマト	マーマレード、 にんにく、しょうが、 たまねぎ、きゅうり、 マッシュルーム、 ホールコーン、 レモン果汁	755	26.6
15	火	とうもろこしご飯 あじフライ 野菜のごま炒め じゃがたま汁	○	あじ、豚肉、 さつま揚げ、 油揚げ、みそ	牛乳、 生わかめ	精白米、米粒麦、 小麦粉、でんぶん、 パン粉、さとう、 東京じゃがいも	油、 白すりごま	にんじん、 伊那ほうれん草	キャベツ、もやし、 たまねぎ、 伊那とうもろこし	765	33.4
16	水	あんかけ焼きそば 切干大根サラダ マーライコウ(中華風蒸しカステラ)	○	鶏肉、いか、 あさり、卵、 うずら卵、豆乳	牛乳、 刻み昆布、 ちりめんじゃこ	むし中華めん、 でんぶん、さとう、 三温糖、小麦粉、 はちみつ	油、ごま油、 乳なしマーガリン	にんじん、 チンゲンサイ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、もやし、 干しいたけ、 たけのこ、はくさい、 れんこん、キャベツ、 切干し大根	813	31.9
17	木	豚キムチ丼 レタススープ 冷凍パイン	○	豚肉、鶏肉、 ベーコン	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	にんにく、しょうが、 たまねぎ、たけのこ、 干しいたけ、 白菜キムチ、もやし、 長ねぎ、ホールコーン、 レタス、冷凍パイン	748	24.1
夏 休 み											
8/26	火	中華丼 ポリポリ磯大豆 オレンジゼリー	○	豚肉、いか、 えび、あさり、 大豆	牛乳、粉寒天、 あおのり、 ちりめんじゃこ	精白米、押麦、 三温糖、でんぶん、 じゃがいも、さとう	油	にんじん、 東京小松菜	にんにく、しょうが、 干しいたけ、 たけのこ、はくさい、 たまねぎ、もやし、 オレンジジュース	748	31.7
27	水	ぶどうパン ムサカ レヴィスアスーパ	○	豚肉、鶏レバー、 大豆、豆乳、 ベーコン、 ひよこまめ	牛乳、 ピザ用チーズ	ぶどうパン、 じゃがいも	油	ホールのトマト、 パセリ、 にんじん	たまねぎ、なす、 セロリ、にんにく、 ホールコーン	732	31.9
28	木	わかめごはん 【セレクトメニュー】 鶏肉の西京みそ焼き・豚カツ 野菜のソテー けんちん汁	○	鶏肉、豚肉、 ベーコン、 西京味噌、 豆腐、油揚げ	牛乳、 炊き込みわかめ	精白米、米粒麦、 さとう、小麦粉、 でんぶん、パン粉、 さといも、こんにゃく	油	にんじん、 東京小松菜	エリンギ、キャベツ、 ごぼう、長ねぎ、 だいこん	749	28.5
29	金	夏野菜カレーライス 手作り福神漬け 果物(冷凍みかん)	○	豚肉、豆乳	牛乳	精白米、米粒麦、 じゃがいも、さとう	油	にんじん、 かぼちゃ、 ピーマン、 トマト、 ホールのトマト	にんにく、しょうが、 たまねぎ、だいこん、 ズッキーニ、なす、 れんこん、きゅうり、 冷凍みかん	765	20.9

※学校行事や食材購入の都合、または感染状況によって献立を変更することがあります。

今月の伊那市産食材

米(今すり米)、グリーンアスパラガス、ほうれん草、とうもろこし

10日～15日はとうきょう元農産物のじゃがいも・バジルを使用します。

区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
7・8月平均	763	30.2(15.8%)
新宿区立学校給食摂取基準	830	33(16%)