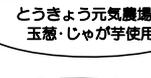
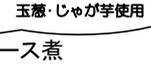
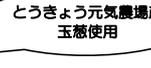
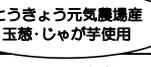




令和2年7月分献立表



新宿区立落合中学校
全21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	水	たこ飯 生揚げの旨煮 水ようかん 	○	たこ,油揚げ,生揚げ,豚肉,あずき(こし)	牛乳,粉寒天	米,麦,さとう,でん粉	油,ごま油	人参,青梗菜	干しいたけ,えだまめ,キャベツ,生姜	748	34.3
2	木	豚丼 味噌けんちん 	○	豚肉,高野豆腐,絞り豆腐,油揚げ,みそ	牛乳,生わかめ	米,麦,さとう,しらたき,こんにやく,じゃがいも	油,ごま油	人参,東京小松菜	玉葱,長葱,ごぼう,大根	802	28.7
3	金	夏野菜のスープスパゲッティ スパイシーポテトビーンズ	○	ベーコン,ほたて貝柱,大豆	牛乳,粉チーズ,かえりじゃこ	スパゲッティ,でん粉,東京じゃがいも	オリーブ油,油	東京トマト,赤パプリカ	生姜,にんにく,ぶなしめじ,東京なす,東京ズッキーニ,玉葱,黄パプリカ	748	30.5
6	月	西湖豆腐丼 豆もやしのナムル 	○	豚肉,豆腐	牛乳	米,麦,さとう,でんぷん	油,白ごま,ごま油	人参,にら,東京トマト,東京ピーマン	生姜,にんにく,長葱,干しいたけ,たけのこ,もやし,ザーサイ,だいずもやし	762	30.8
7	火	【七夕献立】 七夕ちらし寿司 田舎汁 星空ゼリー 	○	油揚げ,蒸しあなご,豚肉	牛乳,粉寒天	米,麦,さとう,じゃがいも,こんにやく	油,ごま油	人参	干しいたけ,生姜,れんこん,白菜,かんぴょう,長葱,えだまめ,ナタデココ,ぶどうジュース	752	24.5
8	水	ホットドッグ ポストンクラムチャウダー 冷凍黄桃 	○	ウインナー,ベーコン,豆乳,ほたて貝柱	牛乳,調理用牛乳	ショートニング,さとう,米粉,じゃがいも	油	人参	にんにく,生姜,玉葱,ホールコーン,冷凍黄桃	862	30.1
9	木	五目あんかけ丼 中華ポテト 	○	豚肉,なると,いか	牛乳	米,麦,さとう,でんぷん,さつまいも,水あめ	油,ごま油	人参,青梗菜	にんにく,生姜,長葱,白菜,干しいたけ,たけのこ,玉葱	872	25.6
10	金	ミックスピラフ 魚のバーベキューソース煮 オレンジゼリー 	○	ロースハム,まだら	牛乳,粉寒天	米,麦,さとう,でん粉,じゃがいも	バター,油	人参,ピーマン,赤ピーマン,トマトピューレ	玉葱,マッシュルーム,ホールコーン,生姜,たけのこ,干しいたけ,グリーンピース,オレンジジュース	809	28.4
13	月	キャロットライス ポークストロガノフ フルーツヨーグルト 	○	豚肉	牛乳,生クリーム,プレーンヨーグルト	米,麦,小麦粉,さとう	バター,油	人参,トマトジュース,トマト	にんにく,生姜,玉葱,マッシュルーム,パイン缶,黄桃缶,みかん缶	861	27.2
14	火	枝豆ごはん 竹輪のごま揚げ 塩肉じゃが 	○	白焼きちくわ,豚肉	牛乳,炊き込みわかめ	米,麦,小麦粉,でん粉,三温糖,じゃがいも,糸こんにやく	油,黒ごま,白ごま	人参	えだまめ,玉葱,グリーンピース	872	32.1
15	水	ツナトマトスパゲティ ひよこ豆のサラダ 	○	ベーコン,ツナ,ほたて貝柱,ひよこまめ	牛乳,粉チーズ,ちりめんじゃこ	スパゲッティ,さとう	オリーブ油,油,ごま油,白ごま	人参,トマト,東京小松菜	にんにく,玉葱,マッシュルーム,キャベツ,もやし	747	33.6
16	木	ドライカレー グリーンサラダ 	○	鶏肉,大豆	牛乳	米,麦,小麦粉,さとう	油	人参,トマト,ピーマン,ブロッコリー	生姜,にんにく,セロリー,玉葱,キャベツ,胡瓜	802	27.3
17	金	いわしのかば焼き丼 具だくさん味噌汁 	○	いわし,みそ	牛乳	米,麦,でん粉,さとう,こんにやく,じゃがいも	油,白ごま	人参	生姜,玉葱,大根,白菜,長葱	835	27.5
20	月	わかめごはん 豆あじの南蛮漬け 冬瓜と生揚げの煮物 	○	豆あじ,豚肉,生揚げ	牛乳,炊き込みわかめ	米,麦,でん粉,小麦粉,さとう,三温糖	油	人参,いんげん	長葱,生姜,玉葱,ごぼう,とうがん	837	34.8
21	火	キムチチャーハン トックスープ 白ごまプリン 	○	焼き豚,鶏肉	牛乳,アガー,調理用牛乳,生クリーム,生わかめ	米,麦,さとう,トック用もち	ごま油,油,白練りごま	人参	長葱,白菜,キムチ,たけのこ,大根	789	27.4
22	水	ホットピザサンド ポトフ 冷凍洋なし 	○	ロースハム,鶏肉,ベーコン,ウインナー,揚げボール	牛乳,ピザ用チーズ	ショートニング,じゃがいも	油	ピーマン,人参	にんにく,玉葱,マッシュルーム,キャベツ,グリーンピース,冷凍洋なし	769	28.0
27	月	豆腐のうま煮丼 のりじゃが 	○	豚肉,豆腐	牛乳,あおのり	米,麦,さとう,つきこんにやく,でん粉,じゃがいも	油	人参,東京小松菜	生姜,玉葱,干しいたけ,長葱	750	26.4
28	火	ハムピラフ クリームスープ スイートパンプキン 	○	ボンレスハム,ベーコン,豆乳	牛乳,調理用牛乳,生クリーム	米,麦,小麦粉,じゃがいも,さとう,はちみつ	バター,油	人参,ピーマン,バセリ,東京南瓜	玉葱,マッシュルーム,ホールコーン	863	22.6
29	水	上海焼きそば わかめスープ 抹茶ミルクゼリー 	○	豚肉,いか,鶏肉,豆腐	牛乳,粉寒天,調理用牛乳,生クリーム,生わかめ	むし中華めん,でん粉,さとう	油,ごま油,白ごま	人参,青梗菜	生姜,たけのこ,玉葱,キャベツ,長葱	770	32.1
30	木	昆布ごはん いかの香味焼き いも団子汁 	○	鶏肉,油揚げ,いか,豚肉,豆腐,みそ	牛乳,刻み昆布	米,麦,さとう,じゃがいも,でん粉	油,ごま油	人参,いんげん,東京小松菜	生姜,にんにく,長葱,玉葱,大根,ごぼう	748	37.1
31	金	ジャンバラヤ 豆と野菜の洋風煮込み ティラミス風デザート 	○	ベーコン,豚肉,ウインナー,鶏肉,豆乳,白いんげん	牛乳,粉寒天,クリームチーズ,生クリーム	米,さとう,じゃがいも	オリーブ油,油	トマト,人参,東京小松菜	にんにく,セロリー,玉葱,グリーンピース,キャベツ,レモン果汁	803	26.1

※ 学校行事や食材購入の都合により献立を変更することがあります。
 ※ 感染予防の観点から、配膳が簡単に行える献立となっています。
 ※ 除去食対応が必要なアレルギー食材は飲用牛乳のみです。

区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
7月平均	800	29.3(15%)
新宿区立学校給食摂取基準	830	33(16%)