

令和2年6月献立表



早起き

早寝

朝ごはん

新宿区立落合中学校

全21回

日	曜日	献 立	牛 乳	材料名					栄養量		
				主に体の組織を作る たんぱく質を多く含む	主にエネルギーになる カルシウムを多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	主に体の調子を整える カロテンを多く含む	ビタミンCを多く含む	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,豚肉, 大豆	牛乳	米,麦, じゃがいも, さとう	油	人参,トマト, トマトピューレ	玉葱,にんにく, グリンピース, 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	○	鶏肉,ツナ缶	牛乳	米,麦, じゃがいも, さとう,米粉	油	人参,トマト	にんにく,生姜, セロリー,玉葱, もやし,大根, キャベツ	881	26.3
4	木	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	○	豚肉,みそ, 押し豆腐	牛乳	米,麦,さとう, でんぷん, はるさめ	油,ごま油	にら,人参	にんにく,生姜,長葱, 干ししいたけ,胡瓜 キャベツ,もやし	780	29.6
5	金	豆入りひじきごはん 肉じゃが煮 わかさぎの磯辺揚げ	○	鶏肉,油揚げ, 大豆,豚肉	牛乳,芽ひじき, わかさぎ, あおのり	米,さとう, じゃがいも, 米粉	油	人参,いんげん	玉葱	861	34.0
8	月	ハヤシライス じゃこサラダ	○	豚肉,豆乳	牛乳,ちりめんじゃこ	米,麦, 米粉,さとう	油	人参,トマト, トマトピューレ, 小松菜	にんにく,玉葱, セロリー,キャベツ マッシュルーム缶,	791	27.4
9	火	野菜たっぷりうま煮丼 ポリポリ磯大豆	○	豚肉,大豆	牛乳,かえりじゃこ, あおのり	米,麦,さとう, つきこんにやく, でんぶん, じゃがいも	油	人参,小松菜	生姜,ごぼう,玉葱, 白菜,えのきだけ, 長葱	826	31.3
10	水	チキンクリームライス みそドレッシングサラダ	○	鶏肉,いか, 豆乳,みそ	牛乳	米,麦, 米粉,さとう	油,ごま油	人参,小松菜 赤パプリカ, パセリ,	玉葱,にんにく, マッシュルーム缶, 大根,キャベツ	781	28.7
11	木	ご飯 豚汁 鶏肉と大豆の甘辛揚げ	○	鶏肉,大豆, 豚肉,みそ, 豆腐	牛乳	米,麦,さとう, でんぶん, こんにゃく, じゃがいも	油	人参,小松菜	生姜,大根, ごぼう,長葱	812	30.1
12	金	チンジャオロースー丼 わかめスープ	○	豚肉,鶏肉, 豆腐	牛乳,生わかめ	米,麦,さとう, でんぶん	油,ごま油	ピーマン,人参, 赤ピーマン, 小松菜	にんにく,長葱,生姜, たけのこ,玉葱, 黄ピーマン, えのきだけ	774	33.8
15	月	ご飯 青菜のスープ 白身魚と大豆のチリソースがらめ	○	まかじき, 大豆,豆腐	牛乳	米,麦,さとう でんぶん, じゃがいも,	油	人参,にら ピーマン, 青梗菜,	にんにく,生姜, 玉葱,えのきだけ	852	34.4
16	火	家常豆腐丼 鶏肉ともやしのスープ	○	豚肉,みそ, 生揚げ,鶏肉	牛乳	米,麦,さとう, でんぶん	油,ごま油	人参,青梗菜	にんにく,生姜, たけのこ,キャベツ, 長葱,もやし	780	31.4
17	水	チリコンカンライス コーンサラダ	○	ベーコン,豚肉, 大豆	牛乳	米,麦, じゃがいも, さとう	油	人参,トマト, トマトピューレ	玉葱,にんにく, グリンピース, もやし,キャベツ, ホールコーン	877	28.2
18	木	カレーライス ツナと野菜の和風サラダ	○	鶏肉,ツナ缶	牛乳	米,麦, じゃがいも, さとう,米粉	油	人参,トマト	にんにく,生姜, セロリー,玉葱, もやし,大根, キャベツ	877	26.0
19	金	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	○	豚肉,みそ, 押し豆腐	牛乳	米,麦,さとう, でんぶん, はるさめ	油,ごま油	にら,人参	にんにく,生姜,長葱, 干ししいたけ,胡瓜 キャベツ,もやし	780	29.5
22	月	豆入りひじきごはん 肉じゃが煮 白桃ゼリー	○	鶏肉,油揚げ, 大豆,豚肉	牛乳,芽ひじき, アガー	米,さとう, じゃがいも	油	人参,いんげん 玉葱,ネクター	玉葱,ねこねこ	768	28.4
23	火	ハヤシライス じゃこサラダ	○	豚肉,豆乳	牛乳,ちりめんじゃこ	米,麦, 米粉,さとう	油	人参,トマト, トマトピューレ, 小松菜	にんにく,玉葱, セロリー,キャベツ マッシュルーム缶,	791	27.4
24	水	野菜たっぷりうま煮丼 ポリポリ磯大豆	○	豚肉,大豆	牛乳,かえりじゃこ, あおのり	米,麦,さとう, つきこんにやく, でんぶん, じゃがいも	油	人参,小松菜	生姜,ごぼう,玉葱, 白菜,えのきだけ, 長葱	826	31.3
25	木	チキンクリームライス みそドレッシングサラダ	○	鶏肉,いか, 豆乳,みそ	牛乳	米,麦, 米粉,さとう	油,ごま油	人参,小松菜 赤パプリカ, パセリ,	玉葱,にんにく, マッシュルーム缶, 大根,キャベツ	781	28.7
26	金	ご飯 豚汁 鶏肉と大豆の甘辛揚げ	○	鶏肉,大豆, 豚肉,みそ, 豆腐	牛乳	米,麦,さとう, でんぶん, こんにゃく, じゃがいも	油	人参,小松菜	生姜,大根, ごぼう,長葱	812	30.1
29	月	チンジャオロースー丼 わかめスープ	○	豚肉,鶏肉, 豆腐	牛乳,生わかめ	米,麦,さとう, でんぶん	油,ごま油	ピーマン,人参, 赤ピーマン, 小松菜	にんにく,長葱,生姜, たけのこ,玉葱, 黄ピーマン, えのきだけ	774	33.8
30	火	ご飯 青菜のスープ 白身魚と大豆のチリソースがらめ	○	まかじき, 大豆,豆腐	牛乳	米,麦,さとう でんぶん, じゃがいも,	油	人参,にら ピーマン, 青梗菜,	にんにく,生姜, 玉葱,えのきだけ	852	34.5

* 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。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
6月平均	817	30.1(15%)
新宿区立学校給食摂取基準	830	33(16%)