



献立表



新宿区立新宿西戸山中学校

実施日		献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
日	曜日			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
				〔1群〕 魚介・肉・卵・ 豆・豆製品	〔2群〕 牛乳・乳製品 小魚・海藻	〔3群〕 緑黄色野菜	〔4群〕 その他の野菜・果物	〔5群〕 穀類・いも類・ 砂糖	〔6群〕 油脂類		
2	月	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 焼きザケの野菜あんかけ みそけんちょう汁	○	あさり さけ 鶏肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 焼きのり	にんじん こまつな	干しいたけ えのきだけ もやし だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	735 392	kcal g
3	火	けんちんうどん ポリポリ磯大豆 ツナと野菜の和風サラダ	○	鶏肉 生揚げ 大豆 ツナ	飲用牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり	冷凍うどん こんにゃく さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油 油	749 34.7	kcal g
4	水	みそ勝つ！丼 生揚げと青菜のスープ レモンスカッシュゼリー 運動会応援メニュー	○	鶏肉 ハ丁みそ 赤みそ 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ もやし きくらげ レモン果汁	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう	油	853 34.0	kcal g
5	木	わかめご飯 和風豆腐グラタン のっぺい汁	○	押し豆腐 鶏肉 白みそ 鶏肉	飲用牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ 調理用牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ 干しいたけ だいこん 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 こんにゃく じゃがいも ちくわぶ 片栗粉	油 バター	827 36.1	kcal g
6	金	スタミナ焼肉ビビンバ丼 タッコムタン（韓国風チキンスープ）	○	豚肩ロース 30g 鶏肉 押し豆腐	飲用牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ 長ねぎ	米 麦 さとう	ごま油 油	770 32.8	kcal g
7	土	チキンカレーライス ごぼうチップスサラダ すいか 運動会	○	鶏肉	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり キャベツ もやし ホールコーン すいか	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉	油	834 28.4	kcal g
9	月	振 替 休 業 日									
10	火	麦ご飯 鶏肉の照り焼き するめ入りカミカミきんぴら かみなり汁 歯と口の健康週間（4日～10日）	○	鶏肉 豚肉 するめいか 押し豆腐	飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	米 麦 じゃがいも さとう	油 ごま油	743 39.2	kcal g
11	水	ちりめん梅ご飯 肉じゃが もやしとハムのピリ辛和え あじさいゼリー 入梅	○	豚肉 ハム	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 寒天 調理用牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	カリカリ梅干し たまねぎ もやし きゅうり ぶどうジュース レモン果汁	米 麦 じゃがいも さとう	ごま油 油	802 29.5	kcal g
12	木	麦ご飯 昆布の佃煮 サバの香味焼き 鶏そぼろ入りみそドレサラダ すまし汁	○	さば 鶏肉 赤みそ 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 刻み昆布	こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが 長ねぎ もやし キャベツ にんにく 干しいたけ だいこん	米 麦 さとう	ごま油 油	769 35.3	kcal g

実施日		献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質		
日	曜日			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
				〔1群〕 魚介・肉・卵・豆・豆製品	〔2群〕 牛乳・乳製品 小魚・海藻	〔3群〕 緑黄色野菜	〔4群〕 その他の野菜・果物	〔5群〕 穀類・いも類・砂糖	〔6群〕 油脂類			
13	金	しょうゆラーメン 卵焼き甘酢あんかけ さくらんぼ	○	豚肉 鶏ひき肉 卵	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし 水巻メンマ 干しいだけ たまねぎ えのきたけ さくらんぼ	冷凍ラーメン さとう 片栗粉	ごま油 油	738 40.5	kcal g	
16	月	高野豆腐のそぼろご飯 サバの南蛮漬け 貝だくさんみそ汁	○	鶏肉 高野豆腐 さば 鶏肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん 赤ピーマン こまつな	長ねぎ グリンピース だいこん たまねぎ	米 もち米 さとう 片栗粉 じゃがいも	ごま油 油	805 39.9	kcal g	
17	火	きのこの和風スパゲッティ 冷しゃぶサラダ オレンジゼリー	○	鶏肉 あさり 豚肉	飲用牛乳 刻みのり 粉寒天	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム缶 きゅうり もやし キャベツ だいこん レモン果汁 オレンジジュース	スパゲッティ さとう 片栗粉	油	753 38.0	kcal g	
18	水	りんごジャムトースト クラムチャウダー スパゲッティのケチャップソテー	○	ベーコン 鶏肉 あさり 鶏肉	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	りんごジャム たまねぎ にんにく ぶなしめじ	食パン じゃがいも 小麦粉 スパゲッティ	マーガリン（乳不使用） 油 バター	767 33.4	kcal g	
19	木	麦ご飯 キムチチゲ チャブチェ	○	豚肉 押し豆腐 赤みそ あさり 鶏ひき肉	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな 赤ピーマン	にんにく しょうが 白菜キムチ だいこん はくさい ぶなしめじ 長ねぎ たまねぎ 干しいだけ	米 麦 じゃがいも さとう マロニー	油 白すりごま ごま油	779 31.5	kcal g	
20	金	シシジューシー（沖縄風炊き込みご飯） 豆腐チャンプル ミニ沖縄そば （そば粉は不使用です） 郷土料理「沖縄県」	○	豚肉 ウィンナー 押し豆腐 さつま揚げ	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん にら 万能ねぎ	ごぼう えだまめ にんにく たまねぎ キャベツ もやし	米 麦 さとう 片栗粉 沖縄そば	油	766 34.1	kcal g	
23	月	麻婆春雨丼 ウェーブワンタン入りスープ 国産バレンシアオレンジ	○	鶏肉 赤みそ 鶏肉	飲用牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいだけ キャベツ もやし オレンジ	米 麦 さとう はるさめ 片栗粉 クレープ 7/24	油 ごま油	782 30.1	kcal g	
24	火	麦ご飯 生揚げと野菜のうま煮 和風ポテトサラダ	○	鶏肉 生揚げ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが 干しいだけ だいのこ（水巻） だいこん ぶなしめじ きゅうり キャベツ ごぼう にんにく たまねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	油 ごま油	779 31.8	kcal g	
25	水	親子丼 みそ汁 芋ようかん	○	鶏肉 卵 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 寒天	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 長ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう 片栗粉 さつまいも	油	862 32.0	kcal g	
26	木	ツナトマトスパゲッティ シシャモの若草揚げ メロン	○	鶏ひき肉 ツナ あさり	飲用牛乳 ししゃも	にんじん カットトマト缶 パセリ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ メロン	スパゲッティ さとう 小麦粉	オリーブ油 油	754 40.5	kcal g	
27	金	ガーリックトースト チリコンカン チキンサラダ	○	ベーコン 豚肉 大豆 ひよこまめ（乾） レンズまめ（乾） あさり 鶏肉	飲用牛乳	パセリ にんじん トマト缶 こまつな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ きゅうり レモン果汁 しょうが 長ねぎ	食パン じゃがいも シェルマカロニ 三温糖 さとう	マーガリン（乳不使用） 油	763 40.1	kcal g	
30	月	麦ご飯 豆腐とイカのチリソース煮 バンバンジー風サラダ	○	鶏肉 いか 生揚げ 鶏肉 白みそ	飲用牛乳	カットトマト缶 にんじん	たまねぎ しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし	米 麦 さとう 片栗粉	ごま油 ねりごま	755 38.6	kcal g	
										エネルギー	たんぱく質	
◎学校行事や感染症の流行等の状況により、献立内容の変更及び回数を変更することがあります。あらかじめご了承ください。										6月分 1日あたりの平均	780	35.2
										生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0

