

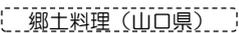
令和7年



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		
1	火	麦ご飯 あかうおの煮付け パリパリワンタン入りサラダ 具沢山みそ汁	○	あかうお 鶏肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ぶなしめじ だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう ワンタンの皮 こんにゃく じゃがいも ちくわぶ 片栗粉	油 ごま油	740 kcal 34.0 g	
2	水	ジャンバラヤ マカロニのガーリックソテー 豆とあさりのチャウダー	○	豚肉 ベーコン ウィンナー 鶏肉 いんげんまめ あさり	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	トマトジュース にんじん ほうれんそう パセリ	にんにく しょうが たまねぎ えのきだけ	米 麦 さとう マカロニ じゃがいも 小麦粉	油 バター	816 kcal 34.2 g	
3	木	ごまだれうどん ポテトチーズ焼き 国産バレンシアオレンジ	○	鶏ひき肉 赤みそ 八丁みそ	飲用牛乳 チーズ	にんじん パセリ	もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ ハレタケ(干し椎茸) (柑橘)	冷凍うどん 三温糖 片栗粉 じゃがいも	ごま油 油 白ねりごま 白すりごま	780 kcal 33.1 g	
4	金	手作りあんぱん ミネストローネ コールスローサラダ	○	あすき ベーコン 豚肉 大豆	飲用牛乳 スキムミルク	にんじん トマト缶 パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも シエルマカロニ	バター オリーブ油 黒ごま 油 マヨネーズ(1ヶ) ケツ)	837 kcal 32.6 g	
7	月	七つちらし寿司 芋もち のり塩風味 七つそうめん汁 天の川ゼリー  行事献立「七夕」	○	油揚げ 鶏肉 ちうし かまぼこ 豚肉 生揚げ	飲用牛乳 あおのり 粉寒天	にんじん こまつな	かんぴょう 干しいたけ えだまめ だいこん えのきだけ 長ねぎ ぶどうジュース	米 さとう じゃがいも 片栗粉 そうめん あられ麩	油	789 kcal 25.1 g	
8	火	ご飯 チキンチキンごぼう コーンのスープ 冷凍パイ  郷土料理(山口県)	○	鶏肉 ベーコン 豚肉	飲用牛乳	にんじん 赤ピーマン グリーンパプリカ こまつな	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ ホールコーン クリームコーン 冷凍パイ	米 片栗粉 じゃがいも さとう	油 ごま油	822 kcal 32.2 g	
9	水	食パン・手作りブルーベリージャム 夏野菜のグラタン シュリエンヌスープ 	○	鶏肉 ベーコン 豚肉 レンズまめ	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク チーズ	ブロッコリー トマト にんじん こまつな	ブルーベリー レモン果汁 にんにく たまねぎ ホールコーン スッキーニ キャベツ	胚芽食パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	788 kcal 38.0 g	
10	木	昆布ご飯 白身魚のごまだれかけ 野菜と大豆のしょうがじょうゆ みそ汁	○	鶏肉 油揚げ 大豆 メルルーサ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 刻み昆布 芽ひじき	にんじん ほうれんそう	ごぼう グリーンピース もやし キャベツ ホールコーン しょうが 長ねぎ	米 麦 さとう 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	油 ごま 白すりごま	810 kcal 35.9 g	
11	金	生バジルとトマトのスパゲッティ 伊那野菜のサラダ バナナケーキ  (伊那市無償提供「グリーンアスパラガス」)	○	鶏肉 ツナ あさり 豆乳	飲用牛乳	にんじん トマト缶 パセリ グリーンパプリカ ブロッコリー	にんにく たまねぎ ぶなしめじ バジル キャベツ ホールコーン バナナ	スパゲッティ さとう 小麦粉	油	759 kcal 31.6 g	
14	月	麦ご飯 四川豆腐 ごまみそ担々スープ	○	鶏肉 押し豆腐 豚肉 あさり 白みそ 豆乳	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ 万能ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ もやし	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま油 白ねりごま 白すりごま	768 kcal 36.4 g	

※裏面あり

実施日 日 曜日	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			
			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				
15	火	ソース焼きそば 切干大根の卵焼き 枝豆		○	豚肉 鶏肉 卵	飲用牛乳 あおのり	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし 切干し大根 えのきだけ えだまめ	むし中華めん さとう	油 ごま油	744 37.8	kcal g
16	水	夏野菜の中華丼 わかさぎのから揚げ 茹でとうもろこし		○	豚肉 あさり 鶏肉	飲用牛乳 わかさぎ	にんじん グリーンパカス	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ ヤングコーン レタス とうもろこし	米 小麦 片栗粉 小麦粉	油 ごま油 油	786 35.1	kcal g
17	木	スープカレー ツナサラダ 冷凍みかん		○	鶏肉 ツナ	飲用牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ スウィーニ ぶなしめじ もやし みかん	米 小麦 はちみつ 小麦粉 じゃがいも さとう	油 ごま油	803 29.6	kcal g
										エネルギー(kcal)	たんぱく質	
1日あたりの平均										788	33.5	
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準										830	33.0	

令和7年



実施日 日 曜日	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			
			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				
26	火	夏野菜のカレーライス オニオンドレッシングサラダ つぶつぶみかんゼリー		○	鶏肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん トマト缶 かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ スウィーニ きゅうり もやし オレンジジュース みかん缶	米 小麦 小麦粉 さとう じゃがいも	油	848 26.5	kcal g
27	水	冷やしうどん 鶏肉の梅マヨネーズ焼き じゃがいもとごぼうの甘辛揚げ		○	かまぼこ 鶏肉 大豆	飲用牛乳	にんじん	干しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり ねり梅 ごぼう	冷凍細うどん さとう じゃがいも 片栗粉	マヨネーズ(イ グア) 油	761 34.2	kcal g
28	木	フレンチトースト クラムチャウダー チキンサラダ		○	卵 ベーコン いんげんまめ あさり 鶏肉	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ もやし しょうが	食パン さとう 粉砂糖 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	バター 油 ごま油	783 37.6	kcal g
29	金	麦ご飯 じゃこと大豆のいり煮 白身魚のねぎみそ焼き 浦上そば ヒカド(長崎流和風シチュー)		○	大豆 メルルサ 赤みそ 豚肉 焼き竹輪 鶏肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	しょうが 長ねぎ ごぼう もやし えだまめ だいこん ぶなしめじ	米 小麦 さとう つきこんにやく さつまいも	ごま油 油	742 35.6	kcal g
										エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1日あたりの平均										784	33.5	
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準										830	33.0	

◎ 学校行事や食材料等の都合により、
献立ならびに回数を変更することがあります。

