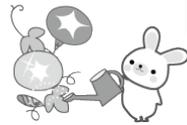


令和6年



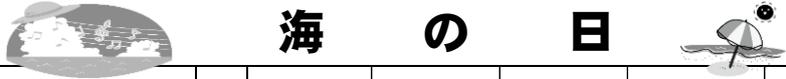
献立表



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	月	麦ご飯 くわかめの佃煮 生揚げの五目煮 もやしとじゃこのごま酢和え	○	糸削り 生揚げ 鶏肉	飲用牛乳 くきわかめ ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	しょうが 干しいたけ だいこん はくさい もやし きゅうり	米 麦 さとう こんにゃく 片栗粉	油 ごま油	761 31.2	kcal g
2	火	生バジルとトマトのスパゲッティ 伊那野菜のサラダ ブルーベリーマフィン	○	鶏肉 ツナ あさり	飲用牛乳 生クリーム 調理用牛乳	にんじん トマト缶 パセリ グリーンアスパラガス 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 ブルーベリー	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 バター	882 31.5	kcal g
3	水	ジャンバラヤ マカロニのガーリックソテー ポテトクリームスープ	○	鶏肉 ベーコン ウィンナー	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 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 セロリ たまねぎ えのきだけ	米 麦 さとう マカロニ じゃがいも	油 バター	778 29.3	kcal g
4	木	伊那りんごジャムサンド 夏野菜のグラタン ジュリエンヌスープ	○	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 ごまつな	りんごジャム にんにく たまねぎ ホールコーン スッキーニ セロリ キャベツ	食パン じゃがいも 小麦粉	油 バター	734 30.7	kcal g
5	金	七夕ちらし寿司 いももち 七夕そうめん汁 天の川ゼリー 行事献立「七夕」	○	油揚げ 鶏肉 ちらしかまぼ こ 豚肉 生揚げ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ごまつな	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 麦 さとう じゃがいも 片栗粉 そうめん あられ麩	油	806 25.8	kcal g
8	月	きなこ揚げパン サーモンクリームスープ レモンドレッシングサラダ	○	きな粉 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 さけ	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ にんにく レモン果汁 キャベツ もやし きゅうり	コッパン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	808 33.4	kcal g
9	火	麦ご飯 キムチチゲ チャプチェ	○	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 ごまつな	にんにく しょうが 白菜キムチ だいこん はくさい もやし ぶなしめじ 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ	米 麦 じゃがいも さとう マロニー	油 白すりごま ごま油	778 30.9	kcal g
10	水	ソース焼きそば 切干大根の卵焼き 小玉すいか	○	豚肉 鶏肉 卵	飲用牛乳 あおりのり	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 切干大根 小玉すいか	むし中華めん さとう	油 ごま油	738 35.0	kcal g
11	木	ご飯 チキンチキンごぼう（伊那アスパラ入り） のっぺい汁 <small>〔伊那市無償提供「グリーンアスパラガス」〕</small>	○	鶏肉 豚肉 生揚げ	飲用牛乳	にんじん 赤ピーマン グリーンアスパラ ほうれんそう	しょうが にんにく ごぼう 干しいたけ だいこん 長ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも さとう こんにゃく ちくわぶ	油	830 29.3	kcal g
12	金	昆布ご飯 イカのかりんとうがらめ 野菜の即席漬け みそ汁	○	鶏肉 油揚げ 大豆 いか 粉かつお 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん ごまつな	ごぼう グリーンピース しょうが キャベツ だいこん もやし 長ねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	油	742 30.9	kcal g

※裏面あり

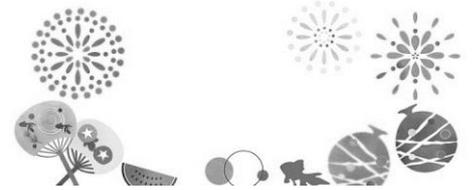
実施日		献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
日	曜日			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
				[1群] 魚介・肉・卵・ 豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・ 果物	[5群] 穀類・ いも類・砂糖	[6群] 油脂類		
15	月	 海 の 日									
16	火	麦ご飯 四川豆腐 ごまみそ担々スープ	○	豚肉 押し豆腐 鶏ひき肉 あさり 白みそ 無調整豆乳	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ 万能ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ 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	787 35.3	kcal g
17	水	夏野菜の中華丼 ワカサギのから揚げ 茹でとうもろこし (伊那市産)	○	豚肉 あさり 鶏肉	飲用牛乳 わかさぎ	にんじん グリーンパプリカ	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 麦 片栗粉 小麦粉	ごま油 油	801 34.2	kcal g
18	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 ブロッコリー こまつな	にんにく しょうが たまねぎ れんこん ぶなしめじ もやし 冷凍みかん	米 麦 はちみつ 小麦粉 じゃがいも さとう	油 ごま油	836 29.5	kcal g
									エネルギー(kcal)	たんぱく質	
1日あたりの平均									791	31.3	
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準									830	33.0	

令和6年



8月

献立表



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		
27	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 セロリ スッキーニ きゅうり もやし オレンジジュース みかん缶	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも	油	883 27.2	kcal g
28	水	冷やしうどん 鶏肉の梅マヨネーズ焼き じゃがいもの甘辛揚げ	○	かまぼこ 鶏肉	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	冷凍細うどん さとう じゃがいも	マヨネーズ(egg free) 油	732 32.4	kcal g
29	木	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 メルルーサ 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	しょうが 長ねぎ ごぼう もやし だいこん ぶなしめじ	米 麦 さとう つきこんにやく さつまいも	ごま油 油	732 34.8	kcal g
30	金	フレンチトースト 豆とあさりのチャウダー チキンサラダ	○	卵 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 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	無塩食パン さとう じゃがいも 小麦粉 片栗粉	バター 油 ごま油	766 37.3	kcal g
									エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1日あたりの平均									778	32.9	
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。

