

献立表

| 実施日 |    | 献立名                             | 6つの基礎食品群とその働き                      |                          |                               |                                                             |                                            |                 | エネルギー<br>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〕<br>魚介・肉・卵・<br>豆・豆製品           | 〔2群〕<br>牛乳・乳製品・<br>小魚・海藻 | 〔3群〕<br>緑黄色野菜                 | 〔4群〕<br>その他の野菜・<br>果物                                       | 〔5群〕<br>穀類・<br>いも類・砂糖                      | 〔6群〕<br>油脂類     |                |           |
| 2   | 火  | チリコンカンライス<br>コーンサラダ             | ベーコン<br>豚肉<br>大豆                   | 牛乳                       | にんじん<br>トマト缶                  | たまねぎ<br>にんにく<br>グリーンピース（冷凍）<br>もやし<br>キャベツ<br>ホールコーン        | 精白米<br>米粒麦<br>じゃがいも<br>さとう                 | 油               | 877<br>28.2    | kcal<br>g |
| 3   | 水  | カレーライス<br>ツナと野菜の和風サラダ           | 豚肉<br>レンズまめ<br>ツナ缶                 | 牛乳                       | にんじん<br>トマト缶                  | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>セロリー<br>もやし<br>だいこん<br>キャベツ         | 精白米<br>米粒麦<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>さとう          | 油<br>バター        | 896<br>27.5    | kcal<br>g |
| 4   | 木  | 麻婆豆腐丼<br>春雨サラダ                  | 豚肉<br>赤みそ<br>豆腐                    | 牛乳                       | にら<br>にんじん                    | にんにく<br>しょうが<br>長ねぎ<br>干しいたけ<br>しょうが<br>キャベツ<br>もやし<br>きゅうり | 精白米<br>米粒麦<br>さとう<br>片栗粉<br>はるさめ           | 油<br>ごま油        | 780<br>29.6    | kcal<br>g |
| 5   | 金  | 豆入りひじきごはん<br>肉じゃが煮              | 鶏肉<br>油揚げ<br>大豆<br>豚肉              | 牛乳<br>芽ひじき（乾）            | にんじん<br>さやいんげん                | たまねぎ                                                        | 精白米<br>さとう<br>じゃがいも                        | 油               | 778<br>23.1    | kcal<br>g |
| 8   | 月  | ハヤシライス<br>じゃこサラダ                | 豚肉<br>豆乳                           | 牛乳<br>ちりめんじゃこ            | にんじん<br>トマト缶<br>こまつな          | にんにく<br>たまねぎ<br>セロリー<br>マッシュルーム缶<br>キャベツ                    | 精白米<br>米粒麦<br>米粉<br>さとう                    | 油               | 791<br>27.4    | kcal<br>g |
| 9   | 火  | 野菜たっぷりうま煮丼<br>ポリポリ磯大豆           | 豚肉<br>大豆                           | 牛乳<br>かえりじゃこ<br>あおのり     | にんじん<br>こまつな                  | しょうが<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>はくさい<br>えのきだけ<br>長ねぎ                 | 精白米<br>米粒麦<br>こんにゃく<br>さとう<br>片栗粉<br>じゃがいも | 油               | 826<br>31.3    | kcal<br>g |
| 10  | 水  | チキンクリームライス<br>みそドレッシングサラダ       | 鶏肉<br>白みそ                          | 牛乳<br>豆乳                 | にんじん<br>パセリ<br>こまつな           | たまねぎ<br>エリンギ水煮<br>にんにく<br>だいこん<br>キャベツ                      | 精白米<br>米粒麦<br>小麦粉<br>さとう                   | バター<br>油<br>ごま油 | 826<br>27.9    | kcal<br>g |
| 11  | 木  | ごはん<br>鶏肉と大豆の甘辛揚げ<br>豚汁         | 鶏肉<br>大豆<br>豚肉<br>赤みそ<br>白みそ<br>豆腐 | 牛乳                       | にんじん<br>こまつな                  | しょうが<br>だいこん<br>ごぼう<br>長ねぎ                                  | 精白米<br>米粒麦<br>片栗粉<br>さとう<br>こんにゃく<br>じゃがいも | 油               | 814<br>30.4    | kcal<br>g |
| 12  | 金  | チンジャーローズー丼<br>わかめスープ            | 豚肉<br>鶏肉<br>豆腐                     | 牛乳<br>わかめ                | にんじん<br>ピーマン<br>赤ピーマン<br>こまつな | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>だけのこと（水煮）<br>黄ピーマン<br>えのきだけ<br>長ねぎ  | 精白米<br>米粒麦<br>片栗粉<br>さとう                   | 油<br>ごま油        | 754<br>30.0    | kcal<br>g |
| 15  | 月  | ごはん<br>いかと大豆のチリソースがらめ<br>青菜のスープ | いか<br>大豆<br>豆腐                     | 牛乳                       | にんじん<br>ピーマン<br>チンゲンサイ<br>にら  | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>えのきだけ                               | 精白米<br>米粒麦<br>片栗粉<br>じゃがいも<br>さとう          | 油               | 839<br>31.6    | kcal<br>g |

|    |   |                                 |                                    |                      |                               |                                                             |                                              |                 |             |           |
|----|---|---------------------------------|------------------------------------|----------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------|-------------|-----------|
| 16 | 火 | 家常豆腐丼<br>鶏肉ともやしのスープ             | 豚肉<br>赤みそ<br>生揚げ<br>鶏肉             | 牛乳                   | にんじん<br>チンゲンサイ                | にんにく<br>しょうが<br>キャベツ<br>長ねぎ<br>もやし                          | 精白米<br>米粒麦<br>さとう<br>片栗粉                     | 油<br>ごま油        | 785<br>30.8 | kcal<br>g |
| 17 | 水 | チリコンカンライス<br>コーンサラダ             | ベーコン<br>豚肉<br>大豆                   | 牛乳                   | にんじん<br>トマト缶                  | たまねぎ<br>にんにく<br>グリーンピース（冷凍）<br>もやし<br>キャベツ<br>ホールコーン        | 精白米<br>米粒麦<br>じゃがいも<br>さとう                   | 油               | 877<br>28.2 | kcal<br>g |
| 18 | 木 | カレーライス<br>ツナと野菜の和風サラダ           | 豚肉<br>レンズまめ<br>ツナ缶                 | 牛乳                   | にんじん<br>トマト缶                  | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>セロリー<br>もやし<br>だいこん<br>キャベツ         | 精白米<br>米粒麦<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>さとう            | 油<br>バター        | 896<br>27.5 | kcal<br>g |
| 19 | 金 | 麻婆豆腐丼<br>春雨サラダ                  | 豚肉<br>赤みそ<br>豆腐                    | 牛乳                   | にら<br>にんじん                    | にんにく<br>しょうが<br>長ねぎ<br>干しいたけ<br>しょうが<br>キャベツ<br>もやし<br>ぎゅうり | 精白米<br>米粒麦<br>さとう<br>片栗粉<br>はるさめ             | 油<br>ごま油        | 780<br>29.6 | kcal<br>g |
| 22 | 月 | 豆入りひじきごはん<br>肉じゃが煮              | 鶏肉<br>油揚げ<br>大豆<br>豚肉              | 牛乳<br>芽ひじき（乾）        | にんじん<br>さやいんげん                | たまねぎ                                                        | 精白米<br>さとう<br>じゃがいも                          | 油               | 778<br>79.1 | kcal<br>g |
| 23 | 火 | ハヤシライス<br>じゃこサラダ                | 豚肉<br>豆乳                           | 牛乳<br>ちりめんじゃこ        | にんじん<br>トマト缶<br>こまつな          | にんにく<br>たまねぎ<br>セロリー<br>エリンギ水煮<br>キャベツ                      | 精白米<br>米粒麦<br>米粉<br>さとう                      | 油               | 791<br>27.4 | kcal<br>g |
| 24 | 水 | 野菜たっぷりうま煮丼<br>ポリポリ磯大豆           | 豚肉<br>大豆                           | 牛乳<br>かえりじゃこ<br>あおのり | にんじん<br>こまつな                  | しょうが<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>はくさい<br>えのきだけ<br>長ねぎ                 | 精白米<br>米粒麦<br>こんにゃく<br>さとう<br>こんにゃく<br>じゃがいも | 油<br>揚げ油        | 826<br>31.3 | kcal<br>g |
| 25 | 木 | チキンクリームライス<br>みそドレッシングサラダ       | 鶏肉<br>白みそ                          | 牛乳<br>豆乳             | にんじん<br>パセリ<br>こまつな           | たまねぎ<br>エリンギ水煮<br>にんにく<br>だいこん<br>キャベツ                      | 精白米<br>米粒麦<br>小麦粉<br>さとう                     | バター<br>油<br>ごま油 | 826<br>27.9 | kcal<br>g |
| 26 | 金 | ごはん<br>鶏肉と大豆の甘辛揚げ<br>豚汁         | 鶏肉<br>大豆<br>豚肉<br>赤みそ<br>白みそ<br>豆腐 | 牛乳                   | にんじん<br>こまつな                  | しょうが<br>だいこん<br>ごぼう<br>長ねぎ                                  | 精白米<br>米粒麦<br>片栗粉<br>さとう<br>こんにゃく<br>じゃがいも   | 揚げ油<br>油        | 814<br>30.4 | kcal<br>g |
| 29 | 月 | チンジャーローズー丼<br>わかめスープ            | 豚肉<br>鶏肉<br>豆腐                     | 牛乳<br>カットわかめ         | にんじん<br>ピーマン<br>赤ピーマン<br>こまつな | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>だけのこ（水煮）<br>黄ピーマン<br>えのきだけ<br>長ねぎ   | 精白米<br>米粒麦<br>片栗粉<br>さとう                     | 油<br>ごま油        | 754<br>30.0 | kcal<br>g |
| 30 | 火 | ごはん<br>いかと大豆のチリソースがらめ<br>青菜のスープ | いか<br>大豆<br>豆腐                     | 牛乳                   | にんじん<br>ピーマン<br>チンゲンサイ<br>にら  | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>えのきだけ                               | 精白米<br>米粒麦<br>片栗粉<br>じゃがいも<br>さとう            | 油               | 839<br>31.6 | kcal<br>g |

エネルギー たんぱく質

◎ 6月の献立は、新宿区立中学校共通の献立です

◎ 学校行事等の都合により、

献立並びに回数を変更することがあります。



|                    |         |           |
|--------------------|---------|-----------|
| 6月分 1日あたりの平均       | 817     | 29.4      |
| 生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準 | 747～913 | 26.9～41.5 |