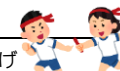


令和7年6月 給食献立予定表



新宿区立新宿中学校

日	曜日	献立名			食品名						栄養価	
		主食	牛乳	おかず デザート	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		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	ハヤシライス	○	ツナサラダ 紅白ゼリー 	豚かた肉 ツナ	牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく、たまねぎ セロリー、キャベツ マッシュルーム きゅうり、カラパ、リーゼ、ユース	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう	油 バター	881	27.1
3	火	麦ごはん	○	厚焼き卵 こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏ひき肉、卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	牛乳 生わかめ	にんじん さやいんげん	干しいたけ、ごぼう たまねぎ、だいこん 長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう つきこんにゃく じゃがいも	油 白ごま	756	31.5
4	水	ジャージャー麺	○	青のりピーズ 冷凍みかん 	豚ひき肉 赤みそ 白みそ 大豆	牛乳 あおのり	にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、長ねぎ だけのこ、もやし きゅうり、冷凍みかん	むし中華めん さとう でんぶ じゃがいも	油 ごま油	752	29.3
5	木	ガーリックフランス	○	チリコンカン キャロットソースサラダ	豚ひき肉 レッドホットニードル 大豆	牛乳	パセリ にんじん トマトジュース こまつな	にんにく、たまねぎ しょうが、きゅうり もやし、キャベツ	ソフト小麦粉 小麦粉 じゃがいも さとう	バター 油	748	31.6
6	金	ごまごはん	○	銀さわらの漬け焼き 煮浸し かき玉汁 	銀さわら 油揚げ 豆腐 卵	牛乳	にんじん こまつな	しょうが、もやし たまねぎ、えのきたけ	精白米 米粒麦 さとう でんぶ	白ごま	737	35.4
7	土	～運動会～ 野菜カレー	○	鶏肉のから揚げ グリーンサラダ 冷凍パイナップル	豚ひき肉 鶏もも肉	牛乳	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ キャベツ、もやし きゅうり、冷凍パイ	精白米、米粒麦 じゃがいも でんぶ さとう	油	916	28.8
10	火	チンジャオロース丼	○	ひじきのピリッとサラダ フルーツサイダーゼリー	豚もも肉 ツナ	牛乳 芽ひじき 粉寒天	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく、長ねぎ たまねぎ、だけのこ しょうが、黄ピーマン きゅうり、キャベツ パイン缶、黄桃缶、りんご缶	精白米 米粒麦 さとう でんぶ	油	776	28.0
11	水	入梅献立 梅じゃこごはん	○	さばの南蛮焼き 昆布茶ドレサラダ のっぺい汁	さば 鶏もも肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	梅干し、しょうが 三温糖、キャベツ もやし、干しいたけ だいこん	精白米、米粒麦 三温糖、さとう こんにゃく でんぶ	白ごま 油 ごま油	748	35.8
12	木	麦ごはん	○	四川豆腐 卵と野菜の中華スープ	豚かた肉 豆腐 鶏むね肉 卵	牛乳	にんじん こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、だけのこ 干しいたけ	精白米 米粒麦 さとう でんぶ	油 ごま油	768	35.5
13	金	ボンゴレ スパゲッティ	○	カラフルサラダ スイートポテト 	ベーコン あさりむきみ	牛乳 刻みのり スキムミルク 生クリーム	赤ピーマン こまつな	にんにく、たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン、キャベツ	スパゲッティ さとう さつまいも	油 オリーブ油 バター	768	27.0
16	月	セサミトースト	○	ボルシチ メロン	豚もも肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ ピーズ、メロン	胚芽食パン グラニュー糖 じゃがいも さとう	バター 白ねりごま 白ごま 油	742	31.2
17	火	麦ごはん	○	大豆ふりかけ 肉豆腐 茎わかめのサラダ	大豆 粉かつお 豚かた肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 茎わかめ	にんじん	たまねぎ、長ねぎ キャベツ、もやし	精白米 米粒麦 さとう つきこんにゃく	油	808	36.0
18	水	世界の料理～イタリア編～ ペネポロネーゼ 	○	魚のジェノバ～風 イタリアンサラダ パナコッタリモネ 	豚ひき肉 鶏肝臓 メルルサ	牛乳、粉チーズ 粉寒天 生クリーム 調理用牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ トマトジュース 赤ピーマン こまつな	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ パセリ、黄ピーマン キャベツ、レモン果汁 オレンジジュース	ペンネマカロニ さとう	油 オリーブ油	792	38.2
19	木	キムタクチャーハン	○	ハンサンスー 中華スープ	豚かた肉、卵 ロースハム 豚ばら肉 豆腐	牛乳	にんじん	長ねぎ、白菜キムチ たくあん漬、もやし きゅうり、しょうが	精白米 米粒麦 はるさめ さとう	油 ごま油 白ごま	768	30.5
20	金	ごはん	○	ほっけの塩焼き 野菜のごまわさび和え えのきたけと油揚げのみそ汁	ほっけ 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん、キャベツ たまねぎ、えのきたけ	精白米 さとう	白すりごま	765	29.9
23	月	日本の郷土料理～沖縄県編～ シシジュシー 	○	フーチャンブルー もずくスープ 	豚ばら肉、卵 豚かた肉 花かつお 豆腐	牛乳 刻み昆布 もずく	にんじん さやえんどう にら こまつな	もやし、キャベツ 生しいたけ	精白米 さとう カット麺 でんぶ	油	773	31.9
24	火	ココアパン	○	マカロニグラタン ABCスープ ブラム	鶏もも肉 ベーコン	牛乳、調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム ピザ用チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ、にんにく マッシュルーム しょうが、キャベツ ブラム	ココアパン 小麦粉、マカロニ パン粉 ABCマカロニ	油 バター	820	29.8
25	水	鮭ごはん	○	切干大根サラダ 生揚げと野菜の煮物	塩ざけ 生揚げ	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	れんこん、キャベツ 切干大根、干しいたけ ごぼう	精白米 さとう こんにゃく じゃがいも	白ごま 油	733	29.2
26	木	けんちんうどん	○	ひじきとツナの和え物 パイナップルケーキ	鶏もも肉 油揚げ ツナ 卵	牛乳 芽ひじき 調理用牛乳	にんじん	ごぼう、干しいたけ だいこん、長ねぎ きゅうり、キャベツ パイン缶	冷凍細うどん こんにゃく さとう 小麦粉	油 バター	751	28.1
27	金	シーフードピラフ	○	ガーリックポテト ピーズスープ	ベーコン、いか むきえび あさりむきみ 豚かた肉 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ、にんにく マッシュルーム ホールコーン、キャベツ	精白米 じゃがいも	バター 油	739	31.0
30	月	五目ごはん 	○	ししゃものサクサク揚げ わかめサラダ 豆腐とじゃがいものみそ汁	豚かた肉 油揚げ 豆腐 白みそ、赤みそ	牛乳 ししゃも 生わかめ	にんじん	ごぼう、干しいたけ だけのこ、ぶなしめじ キャベツ、もやし 長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう、小麦粉 でんぶ じゃがいも	油	818	34.6

※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

6月分 1日あたりの平均栄養摂取量	779	31.4
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0