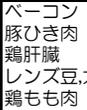
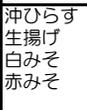
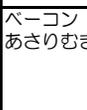
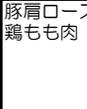


# 令和7年7月・8月 給食献立予定表

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		
7 月													
7/1	火	半夏生献立 わかめうどん	○	ポテトたこ揚げ とうもろこし		豚かた肉 たこ 卵 糸削り	牛乳 生わかめ あおのり	にんじん	干しいたけ,たまねぎ たけのこ,紅しょうが 長ねぎ,とうもろこし	冷凍細うどん さとう じゃがいも でんぷん 小麦粉	油	781	30.6
2	水	伊那市のブロッコリーを使用します 麦ごはん	○	豆腐チゲ風 ブロッコリーの中華サラダ パレンシアオレンジ		豚ばら肉 豚かた肉 豆腐 赤みそ ロースハム	牛乳	にんじん にら ブロッコリー 赤パプリカ	にんにく,しょうが だいこん,はくさい 白菜キムチ,しめじ 長ねぎ,たまねぎ パレンシアオレンジ	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油 白ごま 白ねりごま	797	32.4
3	木	二色揚げパン (ココア・きなこ)	○	洋風煮込み マカロニのトマトソース		きな粉 豚かた肉 フランクフルト 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	にんにく,たまねぎ キャベツ マッシュルーム	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	油	742	27.5
4	金	ひじきごはん	○	焼きさば けんちん汁		鶏ひき肉 油揚げ 大豆 さば 豆腐	牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん,ごぼう 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう こんにやく じゃがいも	油 ごま油	746	36.2
7	月	☆☆七夕献立☆☆ 七夕あなご ちらし寿司	○	そうめんすまし汁 星空ゼリー		油揚げ あなご 卵 ちらしかまぼ こ	牛乳 出し昆布 刻みのり 粉寒天	さやいんげん にんじん みすな	干しいたけ,長ねぎ かんぴょう ぶどうジュース	精白米 米粒麦 さとう でんぷん そうめん	油	731	27.6
8	火	チリピーンズドッグ	○	コーンポテト パミセリスープ		ベーコン 豚ひき肉 鶏肝臓 レンズ豆,大豆 鶏もも肉	牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ホールトマト パセリ	たまねぎ,ホールコーン セロリー,にんにく しょうが,キャベツ	胚芽パン じゃがいも スパゲッティ	油	737	34.4
9	水	世界の料理～タイ編～ ガパオライス	○	ヤムウンセン(春雨サラダ) フルーツヨーグルト		鶏ひき肉 大豆 ロースハム	牛乳 プレーヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく,たまねぎ パプリカ,もやし きゅうり,レモン果汁 パイン缶,黄桃缶 りんご缶	精白米 米粒麦 さとう はるさめ	油 ごま油	801	29.8
10	木	麦ごはん	○	沖ひらすの照り焼き ごま和え じゃがいもと生揚げのみそ汁		沖ひらす 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが,キャベツ もやし,たまねぎ 長ねぎ	精白米,米粒麦 さとう,三温糖 でんぷん じゃがいも	白ねりごま 白ごま	744	33.5
11	金	あさりの和風 スープパゲッティ	○	マセドアンサラダ 黒糖レーズン蒸しパン		ベーコン あさりむきみ	牛乳 出し昆布 調理用牛乳	にんじん こまつな	にんにく,しょうが たまねぎ,干しいたけ しめじ,ホールコーン きゅうり,レーズン	スパゲッティ でんぷん じゃがいも さとう,小麦粉 黒砂糖	油	766	28.2
14	月	日本の郷土料理～大分県編～ 麦ごはん	○	とり天 キャベツの昆布漬け だご汁		鶏むね肉 卵 赤みそ 白みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	しょうが,にんにく きゅうり,キャベツ ごぼう,だいこん 長ねぎ	精白米 米粒麦 小麦粉 でんぷん さといも	ごま油 油	793	29.5
15	火	伊那市のアスパラガスを使用します アスパラと コーンのピラフ	○	さけのハーブパン粉焼き ミネストローネ		鶏もも肉 さけ ベーコン 豚かた肉	牛乳 粉チーズ	にんじん アスパラガス パセリ ホールトマト	たまねぎ,にんにく マッシュルーム ホールコーン,セロリー	精白米 米粒麦 パン粉(乾) じゃがいも 米粉マカロニ	バター 油 オリーブ油	784	34.8
16	水	ナムル冷やし中華	○	韓国卵焼(ケランマリ) レモンスカッシュゼリー		ロースハム 卵	牛乳 粉寒天	にんじん ほうれんそう	もやし,しょうが 長ねぎ,にんにく たまねぎ,レモン果汁	生中華めん さとう じゃがいも	油 ごま油	807	33.7
17	木	メキシカンライス	○	ひよこ豆のサラダ 小玉すいか		鶏もも肉 フランクフルト いか ひよこ豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ,キャベツ ホールコーン,もやし グリーンピース 小玉すいか	精白米 米粒麦 さとう	バター 油 ごま油	732	27.9
8 月													
8/26	火	ドライカレー	○	オリーブオイルのサラダ 梨		鶏ひき肉 大豆	牛乳	にんじん ホールトマト ピーマン 赤ピーマン パセリ	たまねぎ,しょうが にんにく,セロリー キャベツ,きゅうり 梨	精白米 米粒麦 じゃがいも さとう	油 オリーブ油	809	27.9
27	水	麦ごはん	○	じゃこふりかけ めひかりのから揚げ 切干大根の和え物 むらくも汁		花かつお 鶏もも肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ めひかり	にんじん こまつな	しょうが,もやし 切干大根,たまねぎ 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	白ごま 油 ごま油	754	32.6
28	木	みそラーメン	○	ツナサラダ 中華トマト レッツァ 和え キャラメルケーキ		豚ひき肉 赤みそ 白みそ ツナ 白いんげん豆	牛乳	にんじん にら 赤パプリカ イタリアトマト	にんにく,しょうが たけのこ,はくさい もやし,きゅうり ホールコーン,長ねぎ たまねぎ	生中華めん さとう グラニュー糖 粉砂糖	油 白ごま ごま油	840	29.9
29	金	ごはん	○	豚肉の焼肉 ピリ辛もやし わかめスープ		豚肩ロース 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	万能ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ,にんにく レモン,だいすもやし もやし,きゅうり しょうが,長ねぎ	精白米 さとう	ごま油 白ごま 油	781	28.9

※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。

7月・8月分1日あたりの平均栄養摂取量	773	30.9
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0