令和2年度　7月献立表

新宿区立新宿中学校

日	献立	給食メモ	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 水	じゃこごはん チキンチキンごぼう 具だくさん味噌汁	7月スタート	○	牛乳　鶏もも肉 大豆　白みそ ちりめんじゃこ 赤色辛みそ	精白米 油 でんぷん さとう じゃがいも	こまつな しょうが にんにく ごぼう にんじん　赤ピーマン だいこん 長ねぎ	852 kcal 31.8 g
2 木	四川豆腐丼 卵と野菜の中華スープ	密を避けて 行動しよう	○	牛乳 豚ひき肉 押し豆腐 鶏むね肉 卵	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干ししいたけ たけのこ チンゲンサイ きくらげ	781 kcal 32.4 g
3 金	くるま麸のうま煮丼 めんたいじゃがいも	会話は食事 が終わって から	○	牛乳 豚かた肉 大豆　たらこ	精白米 米粒麦 油 こんにゃく さとう でんぷん 焼きふ じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ 干ししいたけ 長ねぎ こまつな さやいんげん	803 kcal 27.6 g
6 月	ウインナーライス マカロニスープ ヨーグルトあえ		○	牛乳 ウィンナー ベーコン 鶏肉むね肉 ヨーグルト	精白米 バター 油 じゃがいも マカロニ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム缶　パセリ こまつな マンゴー缶	777 kcal 25.7 g
7 火	錦丼 和風サラダ すまし汁	 行事献立 七夕	○	牛乳 豚かた肉 卵 ちりめんじゃこ 押し豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう 白ごま 麩	切干し大根 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ こまつな	748 kcal 26.6 g
8 水	枝豆じゃこごはん いりどり 野菜チップス	 旬の食材 えだまめ	○	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏もも肉	精白米 米粒麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも	むきえだまめ ごぼう にんじん 干ししいたけ たけのこ さやいんげん れんこん かぼちゃ	904 kcal 31.1 g
9 木	ビビンバ丼 冬瓜のスープ 冷凍みかん	国際メニュー 韓国	○	牛乳 豚ひき肉 卵 鶏もも肉	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 白ごま	にんにく しょうが こまつな にんじん もやし 干ししいたけ とうがん みかん	812 kcal 30.5 g
10 金	ホットサンド 白いんげん豆のトマトシチュー アスパラガスのサラダ	 パン献立 再開します	○	牛乳 ボンレスハム スライスチーズ 豚肩　白いんげん	丸パン 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト アスパラガス キャベツ きゅうり ホールコーン	778 kcal 31.7 g
13 月	あんかけチャーハン 生揚げの中華スープ	 こまめに水 分補給をし よう	○	牛乳 鶏むね肉 卵 あさりむきみ 豚肩　生揚げ	精白米 米粒麦 油 でんぷん ごま油 はるさめ	しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ はくさい チンゲンサイ きくらげ たまねぎ こまつな	787 kcal 28.6 g
14 火	ひじきごはん 厚揚げとキャベツの味噌炒め なすとみょうがのみそ汁	旬の食材 なす,みょうが	○	牛乳 干ひじき 鶏肉　生揚げ 米みそ　押し豆腐 赤色辛みそ	精白米 もち米 油 さとう ごま油 でんぷん	にんじん グリンピース しょうが キャベツ 干ししいたけ ピーマン オクラ みょうが	771 kcal 33.3 g
15 水	ナポリタン 豚肉とキャベツのスープ みかんゼリー	日本発祥の洋食 ナポリタン	○	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 粉チーズ 豚肩 粉寒天	油 バター スパゲッティ さとう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ピーマン キャベツ こまつな みかんジュース みかん缶	776 kcal 29.9 g
16 木	いわしのかば焼き丼 ゆでとうもろこし 吉野汁	 旬の食材 とうもろこし	○	牛乳 いわし けずり節 鶏肉 油揚げ　豆腐	精白米 米粒麦 油 でんぷん 白ごま さとう こんにゃく	とうもろこし 干ししいたけ にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	835 kcal 31 g
17 金	ピザサンド イタリアンスープ 河内晩柑	人気のピザパン をサンドにしま した	○	牛乳 ベーコン ボンレスハム スライスチーズ 鶏もも肉	丸パン バター 油 じゃがいも シェルマカロニ さとう	たまねぎ マッシュルーム缶 トマト ピーマン 長ねぎ にんじん にんにく しょうが かぶ(葉)	865 kcal 30.9 g
20 月	麦ごはん じゃがいものカレー煮 大根サラダ	スパイスで 食欲増進	○	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 油 じゃがいも さとう ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ だいこん	803 kcal 24.3 g
21 火	あなごご飯 じゃがいもと鶏肉の味噌炒め かきたま汁	行事献立 土用の丑の日	○	牛乳 あなご 鶏もも肉 赤色辛みそ けずり節 卵	精白米 米粒麦 白ごま 油 じゃがいも さとう でんぷん	しょうが えのきたけ 長ねぎ こまつな	816 kcal 33.3 g
22 水	人参ごはん ＡＢＣスープ 魚のジェノベーゼ風	ジェノベーゼ ソースは旬のバ ジルを使います	○	牛乳 鶏もも肉 メルルーサ 粉チーズ	油 精白米 バター じゃがいも マカロニ オリーブ油 くるみ	にんじん たまねぎ セロリー しょうが にんにく パセリ バジル	811 kcal 29.1 g
27 月	キムチチャーハン 青菜と豆腐のスープ レモンスカッシュゼリー	ゼリーなのに シュワシュワ?	○	牛乳 豚肩 卵 押し豆腐 粉寒天	精白米 米粒麦 油 白ごま でんぷん さとう	しょうが 長ねぎ にんじん ピーマン 白菜キムチ たまねぎ もやし にんにく こまつな レモン	757 kcal 27.6 g
28 火	冷やしスタミナうどん 竹輪の磯辺揚げ	バランスよく食 べて夏を乗り切 ろう	○	牛乳 豚かた肉 生わかめ 焼き竹輪 卵 あおのり	冷凍うどん さとう 油 小麦粉 でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな みょうが	766 kcal 29.9 g
29 水	ダイスチーズパン 洋風煮込み ハムサラダ	手洗いしっかり しよう!!	○	牛乳 ベーコン 豚肩 フランクフルト 大豆 ボンレスハム	ダイスチーズパン 油 じゃがいも ごま油	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ 赤パプリカ きゅうり	800 kcal 35.1 g
30 木	シシジューシー もずくスープ サーターアンダギー	郷土料理 沖縄	○	牛乳 豚ばら肉 厚切り 刻み昆布 生揚げ もずく 卵	精白米 油 さとう でんぷん 小麦粉 黒砂糖	にんじん さやえんどう 生しいたけ こまつな	855 kcal 24.4 g
31 金	豚キムチ丼 ワカメスープ すいか	旬の食材 すいか	○	牛乳 豚肉 赤色辛みそ 生わかめ 生揚げ	米粒麦 精白米 油 さとう　練りごま でんぷん 白ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 白菜キムチ にら 長ねぎ ほうれんそう すいか	814 kcal 27.2 g

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