

令和8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		
1	月	ごまごはん	○	いかのかりん揚げ 煮浸し かき玉汁	いか 油揚げ 豆腐 卵	牛乳	にんじん こまつな	もやし,たまねぎ えのきだけ	精白米 米粒麦 でんぷん さとう	白ごま 油	748	31.9
2	火	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 こまつな	にんにく,たまねぎ セロリー,だいこん マッシュルーム キャベツ,グリーンピース	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう	油 バター	866	27.3
3	水	ジャージャー麺	○	青のりビーンズ 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	中華めん さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油	750	30.5
4	木	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
5	金	チリビーンズドック	○	ヴィネグレットサラダ バミセリスープ	豚ひき肉 豚肝臓,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,きゅうり キャベツ,セロリー にんにく,しょうが	胚芽パン さとう スパゲッティ	油	734	34.1
6	土	野菜カレー	○	鶏肉のから揚げ グリーンサラダ 冷凍りんご	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,冷凍りんご	精白米,米粒麦 じゃがいも 米粉,でんぷん さとう	油	911	28.8
9	火	ツナトマト スパゲッティ	○	ガーリックポテト パインゼリー	ツナ	牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト ピーマン	たまねぎ,ホールコーン マッシュルーム パイン缶 パインアップルジュース	スパゲッティ さとう じゃがいも	油 オリーブ油 バター	730	28.4
10	水	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 でんぷん	油 ごま油	768	35.5
11	木	梅じゃこごはん	○	さばの香味焼き 野菜の昆布茶ドレサラダ 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 にんにく,長ねぎ キャベツ,もやし 干しいたけ,だいこん	精白米,米粒麦 さとう こんにゃく でんぷん	白ごま ごま油 油	763	35.7
12	金	ココアパン	○	マカロニグラタン ビーンズスープ プラム	鶏もも肉 豚かた肉 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳,生クリーム 調理用牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	パセリ こまつな	たまねぎ,にんにく マッシュルーム キャベツ,プラム	ココアパン 小麦粉 マカロニ パン粉	油 バター	795	31.3
15	月	ごはん	○	大豆ふりかけ 肉豆腐 わかめと野菜の生姜醤油和え	大豆 粉かつお 豚かた肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ	にんじん	たまねぎ,長ねぎ しょうが,もやし きゅうり,キャベツ	精白米 さとう つきこんにゃく	油	794	35.0
16	火	キムタクチャーハン	○	三色ナムル 中華スープ	豚かた肉 卵 豚ばら肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ,白菜キムチ たくあん漬,にんにく もやし,しょうが	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油 白ごま	735	30.0
17	水	メープルトースト	○	サーモンチャウダー パンネのトマトソース	さけ ベーコン	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん パセリ ホールトマト	たまねぎ,にんにく マッシュルーム	胚芽食パン メープルシロップ じゃがいも 小麦粉,バター	バター 油	770	33.5
18	木	けんちんうどん	○	ひじきとツナの和え物 キャラメルケーキ	鶏もも肉 油揚げ ツナ 白いんげん豆	牛乳 芽ひじき	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	冷凍細うどん こんにゃく,米粉 さとう,コーンスターチ グラニュー糖,粉砂糖	油	769	26.9
19	金	いわしのかば焼丼	○	野菜のごまわさび和え えのきと油揚げのみそ汁	いわし 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ,たまねぎ えのきだけ	精白米 米粒麦 でんぷん さとう	油 白すりごま	780	30.9
22	月	ねじり揚げパン	○	ポトフ ホースラディッシュサラダ	豚かた肉 ウィンナー ひよこ豆	牛乳	にんじん かぶ(葉) ブロッコリー こまつな	にんにく,しょうが たまねぎ,キャベツ かぶ,きゅうり ホースラディッシュ	ミルクパン さとう グラニュー糖 じゃがいも	油	752	27.7
23	火	タコライス	○	もずくスープ シーワサスカッシュゼリー	豚ひき肉 大豆 豚ばら肉 豆腐,卵	牛乳 ピザ用チーズ もずく 粉寒天	にんじん ホールトマト ピーマン こまつな	キャベツ,しょうが にんにく,セロリー たまねぎ,干しいたけ シーワササ果汁	精白米 米粒麦 でんぷん さとう	油	835	30.6
24	水	シーフードピラフ	○	ミネストローネ UFO揚げ	ベーコン いか,むきえび あさりむきみ 豚かた肉	牛乳 プロセスチーズ	にんじん さやいんげん ホールトマト	たまねぎ,セロリー マッシュルーム にんにく,ホールコーン	精白米,小麦粉 じゃがいも, 米粉マカロニ ぎょうざの皮	バター 油	839	33.2
25	木	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,ごぼう 干しいたけ	精白米,米粒麦 さとう こんにゃく じゃがいも	白ごま ごま油 油	747	29.7
26	金	スパゲッティ ナポリタン	○	コーンとキャベツのサラダ オレンジケーキ	ベーコン 豚かた肉 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト ピーマン こまつな	にんにく,たまねぎ セロリー,キャベツ,もやし マッシュルーム,ホールコーン パインジュース,マールド	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 バター	779	27.0
29	月	チャーハン	○	ウェーブワンタンスープ スイートポテト	豚かた肉 豚肩ロース 卵 鶏もも肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	しょうが,長ねぎ 干しいたけ,もやし にんにく,はくさい	精白米,米粒麦 さとう ウェーブワンタ さつまいも	油 ごま油 バター	788	27.3
30	火	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 でんぷん じゃがいも	油	811	34.5

※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 783 31.0

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準 830 33.0