

令和8年7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	水	ジャンバラヤ	○	マカロニのカレーソテー キャベツと青菜のスープ	ベーコン ウィンナー いか むきえび 豚かた肉	牛乳	トマトジュース ホールトマト パセリ にんじん こまつな	にんにく、セロリー たまねぎ、ぶなしめじ しょうが、キャベツ	精白米 米粒麦 マカロニ	バター 油	827	31.3
2	木	半夏生献立 わかめうどん	○	たこぺったん 芋ようかん	豚かた肉 大豆 たこ 粉かつお	牛乳 生わかめ 粉寒天	にんじん	干ししいたけ、長ねぎ たけのこ、キャベツ ホールコーン たまねぎ	冷凍細うどん さとう 小麦粉 さつまいも	油	751	28.4
3	金	麦ごはん	○	じゃこふりかけ きびなごのから揚げ 野菜のからし醤油 豚汁	花かつお 豚かた肉 油揚げ、豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめんじゃこ きびなご	にんじん こまつな	キャベツ、もやし ごぼう、だいこん 長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう でんぶ こんにやく じゃがいも	白ごま 油	743	29.6
6	月	あさりの和風 スープパグッティ	○	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 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、ぶなしめじ 干ししいたけ ホールコーン きゅうり、レーズン	スパゲッティ でんぶ じゃがいも さとう、黒砂糖 小麦粉	油	750	28.4
7	火	☆☆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 刻みのり 粉寒天	さやいんげん にんじん みすな	干ししいたけ かんぴょう、長ねぎ ぶどうジュース ナタデココ	精白米 米粒麦 さとう でんぶ そうめん	油	735	27.7
8	水	セサミトースト	○	ボルシチ キャロットソースサラダ	豚もも肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ ピーツ、きゅうり もやし、キャベツ	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	738	31.2
9	木	ドライカレー	○	オリーブオイルのサラダ 小玉すいか	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 小玉すいか	精白米 米粒麦 米粉 じゃがいも さとう	油 オリーブ油	755	27.9
10	金	麦ごはん	○	豆腐チゲ風 バンサンスー	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	にんにく、しょうが だいこん、はくさい 白菜キムチ、ぶなしめじ 長ねぎ、きゅうり もやし	精白米 米粒麦 はるさめ さとう	油 ごま油 白ごま	758	29.8
13	月	世界の料理～フランス編～ ターメリック イエローライス	○	チキンラタトゥイユ 花野菜とツナのフレンチサラダ	ベーコン 鶏もも肉 ツナ	牛乳	パセリ ホールトマト 赤ピーマン ブロッコリー	にんにく、たまねぎ れんこん、黄ピーマン なす、カリフラワー キャベツ、きゅうり	精白米 じゃがいも さとう	油 オリーブ油	813	27.5
14	火	ひじきごはん	○	銀さわらのねぎ焼き わかめサラダ	鶏もも肉 油揚げ 銀さわら	牛乳 芽ひじき 生わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが、にんにく 長ねぎ、もやし キャベツ、きゅうり	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油	749	35.1
15	水	東京産 こまつなパン	○	チキンとアスパラのグラタン ジュリアンスープ バレンシアオレンジ	鶏もも肉 豆乳 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	アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ、にんにく マッシュルーム バレンシアオレンジ	こまつなパン 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも	油 バター	810	32.0
16	木	日本の郷土料理～熊本県編～ 高菜めし	○	太平燕（タイピーエン） いきなり団子	卵 豚かた肉 むきえび あずき	牛乳	たかな漬 にんじん 万能ねぎ	たけのこ、にんにく しょうが、はくさい もやし	精白米、さとう はるさめ 白玉粉 小麦粉 さつまいも	油 ごま油	814	29.2
17	金	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 ボンレスハム 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	中華めん さとう じゃがいも	油 ごま油	781	33.1

※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月分1日あたりの平均栄養摂取量	771	30.1
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

7/7 七夕

Q. 七夕に食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ

7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

こたえ

半夏生=② 七夕=① 納豆の日=① 納豆の日=①

スイカの日=① (南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)