

令和3年度 7・8月献立表

新宿区立新宿中学校

日	献立	牛乳	一口メモ	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木	和風クッパ みそドレッシング サラダ 抹茶ミルクゼリー	○	クッパは韓国料理です。クッニスープ パプニご飯を意味します。	牛乳 豚肩 卵 焼き竹輪 赤色辛みそ 粉寒天 ちりめんじゃこ 牛乳 生クリーム	精白米 米粒麦 でんぷん さとう 油 白練りごま ごま油	干しいたけ にんじん だけのこ 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	773 kcal 26.8 g
2金	深川めし 魚の照り焼き 豚汁	○	スープにごはんをいれて食べる韓国の定番料理です。	牛乳 油揚げ あさり めかじき70g 豚肉 押し豆腐 赤色辛みそ 甘みそ	精白米 炒め油 さとう 油 でんぷん こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん しょうが グリンピース だいこん 長ねぎ	809 kcal 39.6 g
5月	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ パイナップル	○	旬のくだもの 沖縄県産 パイナップル	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肝臓 大豆(乾) 粉チーズ	スパゲッティ 油 さとう 小麦粉 オリーブ油	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ トマトピューレ 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ こまつな パインアップル	767 kcal 30.9 g
6火	麦ごはん 海苔の佃煮 厚揚げとキャベツの味噌炒め けんちん汁	○	7月7日 七夕献立	牛乳 もみ海苔 鶏もも肉 生揚げ 赤色辛みそ 鶏もも肉 煮干し 押し豆腐 油揚げ	精白米 米粒麦 ごま さとう ごま油 でんぷん こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ 干しいたけ ピーマン ごぼう だいこん 長ねぎ	823 kcal 32.6 g
7水	オクラごはん 塩肉じゃが 七夕すまし汁	○		牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 豚肉	精白米 米粒麦 ごま油 炒め油 しらたき じゃがいも さとう 小町麩 そうめん	オクラ にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな	752 kcal 27.5 g
8木	胚芽食パン ブルーベリージャム 魚のジェノベーゼソースがけ(クルミ入り) コーンチャウダー	○	毎月8日は新宿野菜の日 東京都産バジルをつかってジェノベーゼソースをつくりま	牛乳 メルルーサ70g 粉チーズ あさり 牛乳 スキムミルク 生クリーム	胚芽食パン さとう オリーブ油 くるみ 炒め油 じゃがいも バター 小麦粉	ブルーベリー レモン にんにく バジル たまねぎ にんじん ホールコーン	799 kcal 39.6 g
9金	ビビンバ丼 冬瓜のスープ フルーツヨーグルト	○		牛乳 豚ひき肉 鶏肝臓 卵 鶏肉 プレーンヨーグルト	精白米 米粒麦 炒め油 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 だいずもやし みかんカン 干しいたけ とうがん チンゲンサイ 黄桃	856 kcal 31.2 g
12月	麦ごはん 大豆と昆布の甘辛煮 フィッシュフィッシュごぼう みそ汁	○	世界の料理 フィリピン シナガック フィリピン風 ガーリックライス	牛乳 サラダ昆布 大豆 ホキ 生わかめ 白みそ 赤色辛みそ	精白米 米粒麦 さとう 揚げ油 でんぷん 小麦粉 揚げ油 じゃがいも	にんじん 赤ピーマン ごぼう しょうが にんにく たまねぎ	822 kcal 29.6 g
13火	シナガック アドボ ティノーラスープ プト(フィリピンの蒸しケーキ)	○	アドボ フィリピンの 定番料理 ティノーラスープ 生姜を使ったスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 バター 油 三温糖 じゃがいも 砂糖 油 紫芋粉 米粉 小麦粉 さとう	にんにく パセリ たまねぎ しょうが にんじん とうがん こまつな ココナッツミルク	783 kcal 27.2 g
14水	揚げパン(きな粉・さとう) ワンタンスープ 杏仁豆腐オレンジあんずソース	○	人気献立 2色揚げパン	牛乳 きな粉 鶏肉 粉寒天 牛乳 生クリーム	揚げ油 コッペパン さとう グラニュー糖 炒め油 ウェーブワンタン コンスターチ	干しいたけ しょうが にんにく にんじん キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ ポンジュース	754 kcal 24.4 g
15木	冷やし中華そば 竹輪の磯辺揚げ ゆでとうもろこし	○	東京都産 とうもろこし	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 卵 あおのり	冷凍ラーメン ごま油 さとう 白ごま 揚げ油 小麦粉 でんぷん	きゅうり もやし にんじん とうもろこし	790 kcal 38.3 g
16金	たこめし 夏野菜の煮もの みそ汁	○	旬の食材 真だこ	牛乳 たこ 豚肉 油揚げ 押し豆腐 赤色辛みそ 白みそ 生わかめ	精白米 米粒麦 炒め油 じゃがいも 揚げ油 さとう 油麩	だけのこ しょうが みつば にんじん たまねぎ スッキーニ 赤パプリカ なす 長ねぎ こまつな	780 kcal 31.2 g
19月	夏野菜カレー シーザーサラダ すいか	○	夏といえば… スイカ	牛乳 豚ひき肉 鶏肝臓 ひよこまめ	精白米 米粒麦 炒め油 小麦粉 さとう 揚げ油 オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ セロリー なす ホールトマト スッキーニ かぼちゃ キャベツ きゅうり かぶ コーン レモン(果汁) 小玉すいか	943 kcal 24.6 g
 夏休み							
25水	ガパオライス トムヤムクン ヤムウンセン	○	世界の料理 タイ	牛乳 鶏肉 肝臓 大豆 冷凍むきえび あさり 調理用牛乳 ポンレスハム	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ 白ごま	にんにく たまねぎ 赤ピーマン バジル しょうが マッシュルーム トマト レモン果汁 長ねぎ キャベツ にんじん きゅうり きくらげ	765 kcal 31.3 g
26木	枝豆じゃこごはん あじの甘酢南蛮 沢煮わん	○	旬の食材 えだまめ	牛乳 ちりめんじゃこ あじ 生揚げ	精白米 米粒麦 油 小麦粉 でんぷん さとう ごま油	むきえだまめ たまねぎ セロリー にんじん ピーマン 赤パプリカ 長ねぎ ごぼう だけのこ 干しいたけ だいこん こまつな	795 kcal 34.0 g
27金	カレー南蛮うどん おかか和え かぼちゃ蒸しパン	○	和風だしがおいしい カレー南蛮うどん	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 花かつお 卵 調理用牛乳	冷凍細うどん 炒め油 さとう でんぷん 小麦粉 バター 甘納豆	にんじん たまねぎ 長ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	758 kcal 27.2 g
30月	ウインナーライス メカジキのサルサソースステーキ 大麦のスープ	○	さっぱりとした サルサソース	牛乳 ウインナー めかじき ベーコン 豚肩	精白米 炒め油 バター 小麦粉 オリーブ油 じゃがいも 押麦 シェルマカロニ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト ピーマン レモン セロリー キャベツ	899 kcal 35.7 g
31火	トンテキ丼 お浸し みそ汁 冷凍みかん	○	三重県の 四日市市名物 トンテキ丼	牛乳 豚 ちりめんじゃこ 生わかめ 白みそ 赤色辛みそ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう もやし こまつな 冷凍みかん	805 kcal 31.1 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。

平均 806 kcal
31.3 g