

令和5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	木	豆乳うどん	○	わかめサラダ オレンジケーキ	豚もも肉 油揚げ、豆乳 なると、卵 赤みそ、白みそ	牛乳 生わかめ	にんじん	だいこん、はくさい 長ねぎ、キャベツ もやし、トマトジュース マヨネーズ	冷凍細うどん さとう 小麦粉	油 バター	764	27.7	
2	金	ごはん	○	いかとえびのチリソース 小松菜と豆腐のスープ	いか えび 豚かた肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、だいのこ 長ねぎ、はくさい	精白米 でんぷん さとう	油 ごま油	731	36.5	
5	月	ガーリックフランス	○	白いんげん豆のトマトチュー シーザーサラダ	豚かた肉 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん ホールトマト	にんにく、しょうが たまねぎ、セロリー キャベツ、きゅうり ホールコーン	ワトパカワ じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油	730	27.3	
6	火	ジャージャー麺	○	青のりピーズ 紅白ゼリー	豚ひき肉 赤みそ 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 だいのこ、きゅうり もやし、クラブソー ジュース	むし中華めん さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油	735	27.1	
7	水	ハヤシライス	○	ツナサラダ さくらんぼ	豚かた肉 ツナ	牛乳	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく、たまねぎ セロリー、マッシュ ルーム キャベツ、きゅうり さくらんぼ	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう	油 バター	845	27.2	
8	木	豚キムチ丼	○	野菜チップス わかめスープ	豚かた肉 豚ばら肉 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん にら かぼちゃ こまつな	しょうが、たまねぎ きくらげ、白菜キム チ もやし、長ねぎ	精白米、米粒麦 でんぷん じゃがいも さつまいも	油 ごま油	852	28.6	
9	金	梅じゃこごはん	○	さばの香味焼き 切干大根のヤキヤキサ ラダ 根菜のみそ汁	さば 油揚げ 赤みそ、白みそ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	梅干し、しょうが にんにく、長ねぎ 切干大根、だいこん きゅうり、ごぼう だいずもやし	精白米 米粒麦 さとう さといも	白ごま ごま油 油	783	37.0	
10	土	野菜カレー	○	鶏肉のから揚げ グリーンサラダ 冷凍パイナップル	豚ひき肉 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	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、きゅうり もやし、冷凍パイ ナップル	精白米、米粒麦 じゃがいも 小麦粉、さとう でんぷん	油	913	28.9	
13	火	チンジャオロース丼	○	いかのかりん揚げ 3色ナムル 冷凍みかん	豚もも肉 いか	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな	にんにく、長ねぎ たまねぎ、だいのこ しょうが、黄ピー マン だいこん、冷凍み かん	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	864	36.6	
14	水	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 さとう つきこんにゃく じゃがいも	油 白ごま	756	31.5	
15	木	なすとツナの トマトスパゲッティ	○	コーンサラダ 白玉フルーツポンチ	ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト	にんにく、たまねぎ キャベツ、きゅうり なすと、ホールパ イ 黄桃缶、みかん缶	スパゲッティ さとう 白玉粉	油 オリーブ油	835	30.1	
16	金	新ごぼうとあさりの 旨煮丼	○	茎わかめのサラダ かみなり汁	豚かた肉 あさりむきみ 油揚げ 押し豆腐	牛乳 茎わかめ	さやいんげん にんじん	ごぼう、たまねぎ キャベツ、もやし だいこん、長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう でんぷん じゃがいも	油	765	30.8	
19	月	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 えのきたけ	精白米 米粒麦 でんぷん さとう	油 白すりごま	826	31.3	
20	火	しょうゆラーメン	○	ポテトのコロコロサ ラダ メロン	豚かた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが、にんにく メンマ、長ねぎ キャベツ、たまねぎ もやし、メロン	生中華めん 三温糖 さとう じゃがいも	油 ごま油 ラード	773	28.4	
21	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、だいのこ 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	
22	木	コーンマヨネーズ ドッグ	○	チリコンカン フレンチサラダ	豚ひき肉 レッドピー 豆 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん トマトジュ ース	ホールコーン たまねぎ、にんにく しょうが、キャベ ツ きゅうり	コッペパン 小麦粉 じゃがいも さとう	マヨネーズ 油	847	32.7	
23	金	タコライス	○	もずくスープ ソーサーカツレツ	豚ひき肉 大豆 豆腐 卵	牛乳 ピザ用チ ーズ もずく	にんじん ホールマ 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、生しい た け ソー ワ ー サ ー 果 汁	精白米 米粒麦 でんぷん さとう	油	793	29.2	
26	月	メープルトースト	○	サーモンチャウダー キャロットソースサ ラダ	さけ	牛乳 調理用牛 乳 生クリ ーム	にんじん パセリ	たまねぎ、にんに く マッシュル ーム きゅうり、もやし キャベツ	胚芽食パン メープルシ ュ ップ じゃがいも 小麦粉、さとう	バター 油	732	32.1	
27	火	麦ごはん	○	大豆ふりかけ 肉豆腐 白菜のゆず香和え	大豆 粉かつお 豚かた肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ、長ねぎ はくさい、きゅうり ゆず果汁	精白米 米粒麦 さとう つきこんにゃく	油	788	35.6	
28	水	きのこの和風 スパゲッティ	○	クラムサラダ スイートポテト	ベーコン 鶏もも肉 あさりむきみ	牛乳 スキミル ク 調理用牛 乳 生クリ ーム	にんじん ほうれんそ う	たまねぎ、ぶなし めじ エリンギ、えの きた け マッシュル ーム、干しい た け しょうが、キャ ベ ツ もやし、きゅう り	スパゲッティ さとう でんぷん さつまいも	油 バター ごま油	808	30.6	
29	木	あんかけチャーハ ン	○	チョレギサラダ ブラム	卵 豚かた肉	牛乳 生わかめ 刻みのり	にんじん チンゲンサイ	長ねぎ、しょう が だいのこ、はく さい たまねぎ、にんに く キャベツ、もやし きゅうり、ブ ラ ム	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	755	27.3	
30	金	五目ごはん	○	にぎすのから揚げ ほうれん草の磯香和 え 大根とじゃがいものみ そ汁	豚かた肉 油揚げ にぎす 白みそ、赤みそ	牛乳 刻みのり 生わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそ う	ごぼう、干しい た け だいのこ、ぶなし め じ しょうが、もやし だいこん、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	736	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15日(木)は給食費の引き落とし日です。前日までに、ゆうちょ銀行口座へ入金をお願いします。

6月分 1日あたりの平均栄養摂取量 791 31.2

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準 830 33.0