

令和5年7月・8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		
7 月													
7/3	月	半夏生献立 たこめし 	○	銀さわらの漬け焼き ごまドレサラダ けんちん汁	油揚げ たこ 銀さわら 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが、キャベツ もやし、だいこん 長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう こんにやく じゃがいも	油 ごま油 白ねりごま 白すりごま	762	37.2	
4	火	あさりの和風 スープパゲッティ	○	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、干しいたけ ぶなしめじ、きゅうり ホールコーン、レーズン	スパゲッティ でんぷん じゃがいも さとう 小麦粉、黒砂糖	油	767	28.2	
5	水	麦ごはん	○	豆腐チゲ風 ブロッコリーの中華サラダ	豚ばら肉 豚かた肉 豆腐 赤みそ ロースハム	牛乳	にんじん いら ブロッコリー 赤パプリカ	にんにく、しょうが だいこん、はくさい 白菜キムチ、長ねぎ ぶなしめじ、たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油 白ごま 白ねりごま	767	31.4	
6	木	伊那市のアスパラガスを使用します ココアパン	○	チキンとアスパラのグラタン ジュリアンスープ パレンシアオレンジ	鶏もも肉 豆乳 ベーコン レンズ豆	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 パレンシアオレンジ	ココアパン 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも	油 バター	847	34.4	
7	金	☆☆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	さやいんげん にんじん みずな	干しいたけ、長ねぎ かんぴょう ぶどうジュース	精白米 米粒麦 さとう でんぷん そうめん	油	731	27.6	
10	月	世界の料理～タイ編～ ガバオライス	○	ヤムウンセン マンゴーゼリー	鶏ひき肉 大豆 ボンレスハム	牛乳 生クリーム	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく、たまねぎ バジル、きゅうり もやし、レモン果汁 マンゴーピューレ	精白米 米粒麦 さとう はるさめ	油 ごま油	758	27.7	
11	火	ピザドッグ	○	フライドポテトサラダ 卵とコーンのスープ	ベーコン ボンレスハム 卵	牛乳 ピザ用チーズ	ホールトマト ピーマン にんじん こまつな パセリ	たまねぎ、キャベツ にんにく、ホールコーン	コッペパン じゃがいも さとう でんぷん	バター 油	752	28.1	
12	水	大豆入り ひじきごはん	○	焼きさば のっぺい汁	鶏ひき肉 油揚げ さば、大豆 鶏もも肉 生揚げ	牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん、長ねぎ 干しいたけ	精白米 米粒麦 さとう こんにやく でんぷん	油	761	38.1	
13	木	メキシカンライス	○	ひよこ豆のサラダ 小玉すいか 	鶏もも肉 フランクフルト いか ひよこ豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ ホールコーン グリーンピース もやし、小玉すいか	精白米 米粒麦 さとう	バター 油 ごま油	732	27.9	
14	金	日本の郷土料理～大分県編～ 麦ごはん	○	とり天 キャベツの昆布漬け だご汁	鶏むね肉 卵 赤みそ 白みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ ごぼう、だいこん 長ねぎ	精白米 米粒麦 小麦粉 でんぷん さといも	ごま油 油	793	29.5	
18	火	きのこごはん	○	さけのバター醤油焼き じゃがいもと生揚げのみそ汁	油揚げ さけ 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん	干しいたけ、長ねぎ ぶなしめじ、たまねぎ えのきたけ	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも	油 バター	734	36.9	
19	水	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	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	生中華めん さとう じゃがいも	油 ごま油	824	33.7	
8 月													
8/25	金	カレーライス	○	ツナと野菜のサラダ 冷凍みかん 	鶏もも肉 ツナ	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 だいこん、キャベツ 冷凍みかん	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	863	27.4	
28	月	わかめうどん	○	青菜のごまあえ みたらし団子	豚かた肉 油揚げ	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	干しいたけ、長ねぎ たまねぎ、たけのこ もやし	冷凍細うどん さとう 白玉粉、上新粉 三温糖 でんぷん	油 白すりごま	771	27.0	
29	火	ごはん	○	豚肉の焼肉 ピリ辛もやし 豆腐とじゃがいものみそ汁	豚肩ロース 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	万能ねぎ にんじん	たまねぎ、にんにく レモン、だいずもやし もやし、きゅうり しょうが	精白米 さとう じゃがいも	ごま油 白ごま 油	853	33.7	
30	水	セサミトースト	○	ボルシチ ホースラディッシュサラダ	豚もも肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ ピーツ (缶)、きゅうり ホースラディッシュ 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	732	30.3	
31	木	麦ごはん	○	ふりかけ 豆あじの南蛮漬け ひじきのピリっとサラダ むらくも汁	花かつお 豆あじ ツナ 鶏もも肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ 芽ひじき	にんじん	長ねぎ、きゅうり キャベツ、たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう 小麦粉 でんぷん	白ごま ごま油 油	791	33.7	
※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・8月分1日あたりの平均栄養摂取量	779	31.3
※7月18日(火)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。											生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0