令和６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 主食	牛乳	おかず　デザート	食品名 おもに体の組織を作る 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーになる 5群	6群	栄養価 エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
７　月												
7/1	月	半夏生献立 わかめうどん	○	ポテトたこ揚げ とうもろこし	豚かた肉 たこ 卵 糸削り	牛乳 生わかめ あおのり	にんじん	干ししいたけ,たまねぎ たけのこ,紅しょうが 長ねぎ,とうもろこし	冷凍細うどん さとう じゃがいも でんぷん 小麦粉	油	828	31.4
2	火	麦ごはん	○	豆腐チゲ風 ブロッコリーの中華サラダ バレンシアオレンジ	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 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,しめじ 長ねぎ,たまねぎ バレンシアオレンジ	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油 白ごま 白ねりごま	797	32.4
3	水	チリビーンズドッグ	○	コーンポテト バミセリスープ	ベーコン 豚ひき肉 鶏肝臓 レンズまめ 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,ホールコーン セロリー,にんにく しょうが,キャベツ	胚芽パン じゃがいも スパゲッティ	油	740	34.7
4	木	麦ごはん	○	はがつおの照り焼き ごまあえ 油揚げとわかめのみそ汁	はがつお 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	しょうが,キャベツ もやし,たまねぎ	精白米,米粒麦 さとう 三温糖 でんぷん じゃがいも	白ねりごま 白ごま	736	32.9
5	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 粉寒天	さやいんげん にんじん みずな	干ししいたけ,長ねぎ かんぴょう ぶどうジュース ナタデココ缶	精白米 米粒麦 さとう でんぷん そうめん	油	731	27.6
8	月	世界の料理～タイ編～ ガパオライス	○	ヤムウンセン（春雨サラダ） フルーツヨーグルト	鶏ひき肉 大豆 ボンレスハム	牛乳 ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく,たまねぎ スイートバジル,もやし きゅうり,レモン パイン缶,黄桃缶 みかん缶,りんご缶	精白米 米粒麦 さとう はるさめ	油 ごま油	799	29.9
9	火	あさりの和風スープ スパゲッティ	○	マセドアンサラダ 紅茶のマドレーヌ	ベーコン あさりむきみ 卵	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく,しょうが たまねぎ,干ししいたけ しめじ,きゅうり ホールコーン	スパゲッティ でんぷん じゃがいも さとう,小麦粉 三温糖	油 バター	830	28.1
10	水	日本の郷土料理～三重県編～ トンテキ丼	○	お浸し あおさ汁	豚肩ロース 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめんじゃこ あおさ	にんじん こまつな	たまねぎ,にんにく キャベツ,もやし えのきたけ,長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油	758	33.0
11	木	伊那市のアスパラガスを使用します アスパラと コーンのピラフ	○	さけのハーブパン粉焼き ABCスープ	鶏もも肉 さけ ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ,ホールコーン マッシュルーム にんにく,しょうが キャベツ	精白米 米粒麦 パン粉 ABCマカロニ	バター 油 オリーブ油	784	33.7
12	金	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 ビーツ（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	777	32.1
16	火	ひじきごはん	○	焼きさば けんちん汁	鶏ひき肉 油揚げ 大豆 さば 豆腐	牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん,しめじ 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	744	36.4
17	水	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,ホールコーン グリンピース,キャベツ 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
18	木	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	生中華めん さとう じゃがいも	油 ごま油	815	33.7
８　月												
8/27	火	ドライカレー	○	オリーブオイルのサラダ 冷凍みかん	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 冷凍みかん	精白米 米粒麦 じゃがいも さとう	油 オリーブ油	821	28.3
28	水	みそラーメン	○	ﾂﾅｻﾗﾀﾞ 中華ﾄﾏﾄﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え マーラーカオ	豚ひき肉 赤みそ 白みそ ツナ 卵	牛乳 生クリーム	にんじん にら 赤パプリカ カットトマト	にんにく,しょうが たけのこ,はくさい もやし,長ねぎ ホールコーン きゅうり,たまねぎ	生中華めん さとう 小麦粉 三温糖 はちみつ	油 白ごま ごま油 黒ごま	810	30.1
29	木	ごはん	○	豚肉の焼肉 ピリ辛もやし わかめスープ	豚肩ロース 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	万能ねぎ にんじん こまつな	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,長ねぎ	精白米 さとう	ごま油 白ごま 油	831	32.3
30	金	麦ごはん	○	じゃこふりかけ めひかりのから揚げ ひじきのピリっとサラダ むらくも汁	花かつお ツナ 鶏もも肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ めひかり 芽ひじき	にんじん	しょうが,きゅうり キャベツ,たまねぎ 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	白ごま 油	806	35.2

※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。

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
7月・8月分1日あたりの平均栄養摂取量	785	31.7
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0