６月学校給食献立予定表

令和7年　　新宿区立牛込第一中学校

実施日			献立名	材料名			栄養価	
日	曜	牛乳		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
3	火	○	ルーロー飯 にらともやしのナムル ザーサイスープ	豚肉　高野豆腐 うずらの卵　鶏肉 豆腐	油　米　こんにゃく ごま　薄力粉　三温糖 ごま油	にんにく　しょうが　玉ねぎ　にら 人参　小松菜　もやし　干ししいたけ たけのこ　ザーサイ　長ねぎ	801	37
4	水	○	新しょうがご飯　★「かみかみ」献立★ シイラのごまみそ焼き かみかみサラダ 吉野汁	豚肉　糸けずり 油揚げ　シイラ　みそ 大豆　鶏肉　豆腐	油　ごま　米　さとう さといも　でんぷん こんにゃく	新しょうが　長ねぎ　ごぼう れんこん　いんげん　大根　人参 小松菜　もやし　キャベツ　玉ねぎ	747	38.6
5	木	○	ジャージャー麺 青のりポテトビーンズ メロン	豚肉　みそ 大豆　青のり	中華麺　ごま油 さとう　でんぷん ラー油　じゃがいも	もやし　きゅうり　にんにく しょうが　玉ねぎ　人参 干ししいたけ　長ねぎ　メロン	805	32.7
6	金	○	麦ご飯　しそひじきふりかけ じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	ひじき　粉かつお 鶏肉　豆腐　卵	米　米粒麦　さとう ごま　じゃがいも 油　でんぷん	人参　玉ねぎ　いんげん　えのきだけ ほうれん草　ゆかり粉	745	28.5
9	月	○	手作りシナモンロール 鉄骨サラダ クラムチャウダー	牛乳　チーズ　あさり 鶏肉　ちりめんじゃこ 生クリーム	オリーブオイル　油 じゃがいも　米粉 さとう　バター	キャベツ　小松菜　人参 玉ねぎ　にんにく	747	28.7
10	火	○	あぶ玉丼 わかめの酢の物 大豆とかえりじゃこの揚げ煮	鶏肉　油揚げ 卵　わかめ　大豆 かえりじゃこ	米　米粒麦　さとう でんぷん　油 さつまいも	玉ねぎ　長ねぎ　グリーンピース きゅうり　キャベツ　えのきだけ	886	37.6
11	水	○	梅ちりめんご飯　★「入梅」献立★ いわしの梅煮　磯香和え キャベツとじゃがいものみそ汁 あじさいゼリー	牛乳　ちりめんじゃこ いわし　みそ　わかめ 油揚げ　のり　寒天 練乳　昆布	米　ごま　さとう じゃがいも　カルピス	梅　キャベツ　えのきだけ　長ねぎ もやし　小松菜　しょうが ぶどうジュース　人参	748	30.0
12	木	○	ご飯 四川豆腐 糸寒天とわかめのサラダ	豚肉　みそ 押し豆腐　糸寒天 わかめ	米　さとう　でんぷん 油　ごま油	しょうが　にんにく　玉ねぎ たけのこ　ごぼう　人参　たけのこ 干ししいたけ　小松菜　チンゲン菜 もやし　きゅうり	740	29
13	金	○	冷やしきつねうどん チーズ竹輪ののりごま揚げ もやしとわかめのごま浸し	鶏肉　油揚げ　卵 焼き竹輪　青のり チーズ　わかめ	冷凍うどん　油 小麦粉　さとう 三温糖　ごま	干ししいたけ　人参　長ねぎ 小松菜　もやし	825	37.1
16	月	○	五目ご飯 じゃがいもの甘味噌かけ 呉汁	鶏肉　油揚げ 大豆　みそ	米　米粒麦　さとう 三温糖　油　じゃがいも	ごぼう　干ししいたけ　たけのこ 人参　万能ネギ　大根　長ねぎ 小松菜	742	28
17	火	○	きな粉揚げパン バジルドレッシングサラダ ミネストローネ （シェルマカロニ入り）	きな粉　ベーコン 豚肉　ひよこ豆	米粉パン　油　さとう じゃがいも シェルマカロニ	玉ねぎ　りんご　バジル　人参 もやし　きゅうり　にんにく しょうが　キャベツ　セロリー ホールトマト　パセリ	847	35.4
18	水	○	ねぎ塩豚丼 青菜ともずくのスープ さくらんぼ	豚肉　鶏肉 豆腐　もずく	油　でんぷん こんにゃく　米 米粒麦　ごま	しょうが　にんにく　玉ねぎ　長ねぎ 葉ねぎ　人参　小松菜　さくらんぼ レモン果汁	748	35.6
19	木	○	ひじきご飯 あじの辛子風味フライ 玉ねぎと豆腐の味噌汁	鶏肉　油揚げ 卵　わかめ　豆腐 生揚げ　あじ わかめ　みそ	米　米粒麦　さとう でんぷん　パン粉 薄力粉　油	人参　さやいんげん　にんにく 玉ねぎ　大根　長ねぎ　小松菜	781	35.4
20	金	○	赤飯　★「開校記念日」献立★ 鶏肉の一味焼き カリカリ油揚げのサラダ お祝いすまし汁	ささげ　鶏肉 油揚げ　豆腐 わかめ　祝なると	米　もち米　ごま でんぷん　油　小町麸 はちみつ　ごま油	しょうが　にんにく　キャベツ 小松菜　きゅうり　大根　長ねぎ	739	32.1
23	月	○	タコライス　★「沖縄慰霊の日」献立★ アーサー汁 サーターアンダギー	豚肉　豆腐 大豆　あおさ　卵	米　米粒麦　さとう でんぷん　油　薄力粉 黒砂糖	にんにく　セロリー　玉ねぎ　人参 しょうが　キャベツ　トマト缶 ピーマン　えのきだけ　長ねぎ	884	30.3
24	火	○	麦ご飯　五目厚焼き玉子 きんぴらごぼう すりごま汁	鶏肉　卵 豆腐　油揚げ みそ	米　米粒麦　さとう 油　でんぷん　ごま油 じゃがいも　こんにゃく ごま	人参　玉ねぎ　万能ねぎ　ごぼう 大根　小松菜	755	29.3
25	水	○	トマトタンタンつけ麺 スパイシーポテト	豚肉　高野豆腐 みそ	蒸し中華麺　油　ごま 練りごま　ラード ごま油　じゃがいも さとう	干ししいたけ　トマト缶　もやし 長ねぎ　にんにく　しょうが にら	750	30.3
26	木	○	ジャンバラヤ 魚のプロバンスソース ポテトのカレーソテー	鶏肉　たら ウインナー　あさり ベーコン	米　油　小麦粉 じゃがいも　バター オリーブオイル	にんにく　トマトジュース　セロリー 玉ねぎ　マッシュルーム　トマト缶 ピーマン　赤ピーマン　人参 さやいんげん	757	37.2
27	金	○	麦ご飯　★「夏越の祓」献立★ 豚肉と厚揚げの西京みそ炒め 大根サラダ 白玉水無月ゼリー	豚肉　生揚げ 西京みそ　ツナ 豆腐　寒天	米　米粒麦　油 さとう　甘納豆（あずき） 白玉粉　でんぷん	しょうが　人参　玉ねぎ　キャベツ 小松菜　大根　きゅうり　長ねぎ	748	27.4
30	月	○	あしたばパン 手作りりんごジャム アスパラとコーンのポテトグラタン 小松菜のレモンドレッシングサラダ	牛乳　ベーコン ロースハム　粉チーズ 鶏肉　スキムミルク	食パン　さとう　バター コーンスターチ　パン粉 じゃがいも　小麦粉　油	リンゴ缶　りんごジュース　玉ねぎ 人参　マッシュルーム　アスパラ にんにく　しょうが　キャベツ　コーン パセリ　小松菜　枝豆　レモン果汁	831	31.7
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。						6月分　一日あたりの平均	781	32.6
						１人１回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0