



## 7・8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  |
| 1                                         | 火 | ○  | たこめし<br>生揚げと野菜の煮物<br>ごまけんちん汁                   | たこ 鶏肉 油揚げ<br>生揚げ                                      | 米 でんぶん 油<br>こんにゃく さとう<br>じゃがいも 練りごま                  | 干しいたけ 人参 ごぼう みつば<br>たけのこ(水煮) さやいんげん 大根<br>長ねぎ 小松菜                               | 749              | 37.1     |
| 2                                         | 水 | ○  | 焼肉ガーリックライス<br>トック入り卵とわかめのスープ<br>ひじきと夏野菜のツナ和え   | 豚肉 豆腐 卵 わかめ<br>まぐろ缶詰 花かつお                             | 米 油 三温糖 バター<br>トック さとう                               | しょうが にんにく 玉ねぎ ごぼう<br>長ねぎ 人参 小松菜 オカヒジキ<br>キャベツ えだまめ(冷凍)                          | 814              | 32.9     |
| 3                                         | 木 | ○  | ごまだれ冷やし中華<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>杏仁豆腐(ピーチソース)         | ボンレスハム 豚肉<br>豚肝臓 糸寒天<br>調理用牛乳 生クリーム                   | 冷凍ラーメン 三温糖<br>ごま ねりごま さとう<br>ごま油 コーンスターチ             | 人参 もやし きゅうり 小松菜 にんにく<br>玉ねぎ 長ねぎ しょうが かぼちゃ<br>グリーンピース(冷凍) 黄桃缶                    | 763              | 32.0     |
| 4                                         | 金 | ○  | 麦ご飯<br>さばのカレー焼き<br>キャベツのごま炒め<br>豚汁             | さば 豚肉 赤みそ<br>白みそ 豆腐                                   | 米 米粒麦 ごま油<br>ごま じゃがいも                                | にんにく 人参 しょうが もやし<br>キャベツ 小松菜 ごぼう 長ねぎ                                            | 771              | 35.7     |
| 7                                         | 月 | ○  | 五目寿司<br>天の川汁<br>きすのごま揚げ<br>カルピスパインゼリー          | むきえび 高野豆腐<br>卵 かまぼこ きす                                | 米 さとう 揚げ油<br>そうめん 小麦粉<br>でんぶん ごま                     | しょうが かんぴょう 干しいたけ<br>人参 さやえんどう 長ねぎ<br>小松菜 パイン缶                                   | 764              | 30.5     |
| 8                                         | 火 | ○  | 麦ご飯<br>鶏肉のBBQソース<br>ポテトとアスパラのソテー<br>スパイシー野菜スープ | 鶏肉 ソーセージ                                              | 米 米粒麦 油<br>三温糖 でんぶん<br>東京産じゃがいも<br>揚げ油               | しょうが 長ねぎ にんにく りんご<br>東京産玉ねぎ とうもろこし 人参<br>伊那産アスパラガス セロリー キャベツ<br>小松菜             | 780              | 28.9     |
| 9                                         | 水 | ○  | ホットドック<br>シーフードチャウダー<br>東京産バジルのドレッシングサラダ       | フランクフルト<br>豆乳 あさり<br>えび いか 生クリーム                      | コッペパン バター<br>小麦粉 油 さとう<br>じゃがいも                      | セロリー 人参 玉ねぎ パセリ<br>きゅうり キャベツ りんご<br>東京産バジル                                      | 860              | 39.2     |
| 10                                        | 木 | ○  | 高野豆腐の卵とじ丼<br>芋団子汁<br>小玉すいか                     | 豚肉 高野豆腐<br>卵 鶏肉                                       | 米 米粒麦 しらたき<br>砂糖 でんぶん<br>じゃがいも                       | しょうが 人参 玉ねぎ<br>干しいたけ さやいんげん<br>大根 小松菜 小玉すいか                                     | 772              | 29.8     |
| 11                                        | 金 | ○  | 夏野菜入りカレーライス<br>ジャガイモのハニーサラダ                    | 豚肉                                                    | 米 油 じゃがいも<br>揚げ油 はちみつ バター<br>ザラメ 小麦粉                 | にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー<br>人参 かぼちゃ ブロッコリー なす<br>ピーマン トマト缶 きゅうり 小松菜<br>キャベツ           | 780              | 21.0     |
| 14                                        | 月 | ○  | キムチチャーハン<br>海鮮春巻き(えび・ホタテ入り)<br>ナムル             | 豚肉 卵 むきえび<br>貝柱 鶏肉                                    | 米 米粒麦 油 ごま<br>春巻きの皮 春雨 ごま油<br>さとう でんぶん<br>薄力粉 揚げ油    | にんにく 人参 白菜キムチ ピーマン<br>長ねぎ しょうが もやし 小松菜 きゅうり                                     | 812              | 30.4     |
| 15                                        | 火 | ○  | 枝豆こんぶご飯<br>切り干し大根の厚焼き卵<br>みそ汁(油揚げ・豆腐・いも)       | 塩昆布 豚肉 卵<br>油揚げ 豆腐 赤みそ                                | 米 米粒麦 油 さとう<br>じゃがいも                                 | えだまめ(冷凍) 切り干し大根 人参<br>長ねぎ ごぼう 葉ねぎ 小松菜                                           | 751              | 33.2     |
| 16                                        | 水 | ○  | なす入リスパゲッティミートソース<br>イタリアンサラダ<br>伊那産ブルーベリーマフィン  | ベーコン 豚肉<br>豚肝臓 レンズ豆<br>卵 調理用牛乳                        | スパゲッティ 油<br>小麦粉 さとう バター<br>オリーブオイル                   | なす にんにく セロリー 玉ねぎ<br>人参 エリンギ トマト缶 パセリ<br>赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ<br>きゅうり コーン缶 伊那産ブルーベリー | 878              | 32.6     |
| 夏休み                                       |   |    |                                                |                                                       |                                                      |                                                                                 |                  |          |
| 8月<br>26                                  | 火 | ○  | ポークストロガノフ<br>じゃこと枝豆のサラダ<br>レモンスカッシュゼリー         | 豚肉<br>ちりめんじゃこ<br>寒天 生クリーム<br>レンズ豆                     | 米 米粒麦 さとう<br>油 バター ごま油<br>ごま 小麦粉                     | にんにく 玉ねぎ セロリー 人参<br>マッシュルーム 小松菜 もやし<br>枝豆 レモン果汁 キャベツ                            | 779              | 29.1     |
| 8月<br>27                                  | 水 | ○  | 五目あんかけ丼<br>もずくと卵のスープ<br>米粉小豆煮しパン               | 豚肉 いか なるど<br>うずらの卵(水煮)<br>豆腐 鶏肉<br>もずく 豆乳<br>こしあずき 小豆 | 米 米粒麦 ごま油<br>さとう でんぶん<br>コーンスターチ<br>ごま油 バター<br>じゃがいも | にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ<br>干しいたけ 人参 白菜 チンゲン菜<br>しいたけ 小松菜                              | 826              | 32.9     |
| 8月<br>28                                  | 木 | ○  | チョコチップパン<br>シェパードパイ<br>スコッチブロス<br>焼きかぼちゃのサラダ   | 調理用牛乳 豚肉<br>ベーコン 鶏肉<br>レンズ豆 大豆                        | チョコチップパン<br>バター 大麦 油<br>じゃがいも さとう                    | パセリ にんにく 人参 しょうが<br>玉ねぎ キャベツ 小松菜 かぼちゃ                                           | 856              | 33.7     |
| 8月<br>29                                  | 金 | ○  | 麦ご飯<br>魚のマリアナソース<br>キャベツ昆布<br>塩豚汁              | モウカサメ 塩昆布<br>高野豆腐 豚肉                                  | 精白米 米粒麦<br>でんぶん 薄力粉<br>揚げ油 さとう<br>ごま油 こんにゃく          | しょうが キャベツ 大根 人参 きゅうり<br>にんにくえのきたけ ぶなしめじ にら<br>長ねぎ 小松菜                           | 795              | 32.5     |
| ◎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。 |   |    |                                                |                                                       |                                                      |                                                                                 | 7・8月分 一日あたりの平均   | 797 32.0 |
|                                           |   |    |                                                |                                                       |                                                      |                                                                                 | 1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 830 33.0 |