



6月学校給食献立予定表



令和4年

新宿区立牛込第一中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			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 水	○	ハヤシライス いかとツナのシーフードサラダ メロン	牛乳,豚肉,いか,ツナ缶	米,油,バター,小麦粉,さとう, 油	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん,マッシュルーム缶,しょうが,ホールトマト,パセリ,キャベツ,こまつな,きゅうり,メロン	799	29.7
2 木	○	ご飯 ひじきふりかけ さばの文化干し 五目きんぴら 沢煮わん	牛乳,さば,さつま揚げ,豚肉, 生揚げ	米,麦,油,三温糖,ごま,つき こんにやく,じゃがいも,さとう, でんぷん	ごぼう,にんじん,れんこん,さやいんげん,たけのこ (水煮),干しいたけ,こまつな	753	33.8
3 金	○	いため焼きそば キムチスープ 大学芋	牛乳,豚肉,あおのり,卵	油,むし中華めん,でんぷん, ごま,さつまいも,三温糖,水 あめ,黒ごま	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,きょうな,白菜キ ムチ,長ねぎ	768	30.7
6 月	○	ご飯 メヒカリの南蛮漬け にらともやしのおかか炒め 豚汁	牛乳,めひかり,豚肉,みそ, 豆腐	米,麦,油,小麦粉,でんぷん, さとう,じゃがいも	長ねぎ,にんじん,にら,もやし,ごぼう,こまつな	777	29.3
7 火	○	たらこスパゲティ コーンサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳,ベーコン,いか,たらこ, 生クリーム,刻みのり,スキムミ ルク	油,バター,スパゲティ,さとう, 白玉粉	たまねぎ,マッシュルーム缶,ぶなしめじ,ピーマン,に んじん,こまつな,キャベツ,もやし,ホールコーン,パイ ン缶,黄桃缶,みかん缶	770	31.1
8 水	○	ビビンバ丼 わかめスープ りんご	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,わか め	米,油,さとう,ごま,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,りんご,こまつな,にんじ ん,もやし,だいずもやし,長ねぎ	760	29.6
9 木	○	梅じゃこご飯 肉豆腐 野菜のごま和え あじさいゼリー	牛乳,ちりめんじゃこ,豚肉, 豆腐	米,ごま,油,さとう,つきこ んにやく,三温糖	梅干し,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,キャベツ, もやし,こまつな,りんごジュース,ぶどうジュース	755	32.8
10 金	○	セサミトースト スタミナサラダ トマトシチュー	牛乳,豚肉,いんげんまめ	胚芽食パン,バター,はちみ つ,さとう,油,じゃがいも,小麦 粉	にんにく,にんじん,キャベツ,もやし,こまつな,たまね ぎ,ホールトマト,さやいんげん	761	33.9
13 月	○	シーフードピラフ じゃが丸くん スパイシー野菜スープ	牛乳,ベーコン,いか,えび,あ さり	米,油,バター,じゃがいも,小 麦粉,ごま	マッシュルーム缶,にんじん,たまねぎ,グリーンピース, にんにく,セロリー,キャベツ,こまつな	760	27.0
14 火	○	ねぎ塩カルビ丼 春雨スープ すいか	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐	米,麦,油,さとう,でんぷん,ご ま,はるさめ	にんにく,長ねぎ,もやし,にら,レモン,しょうが,にんじ ん,きくらげ,チンゲンサイ,すいか	773	31.2
15 水	○	ごまだれうどん 大豆と芋の青のり揚げ みたらしだんご	牛乳,豚肉,みそ,大豆,あ おのり,豆腐	冷凍うどん,油,三温糖,でん ぷん,ごま,じゃがいも,白玉 粉,さとう	はくさい,もやし,にんじん,こまつな,にんにく,しょう が,たまねぎ,長ねぎ	777	29.6
16 木	○	ご飯 銀鱈のピリ辛焼き 春雨と野菜の炒め物 みたくさん汁	牛乳,さわら,豚肉,油揚げ,み そ,わかめ	米,麦,油,さとう,ごま,こ んにやく,じゃがいも	長ねぎ,しょうが,にんにく,たまねぎ,きくらげ,にんじ ん,ごぼう,だいこん,えのきたけ,こまつな	752	32.8
17 金	○	チリソースサンド クラムサラダ ポテトクリームスープ オレンジゼリー	牛乳,豚肉,大豆,あさり,ベー コン,生クリーム	コッペパン,油,さとう,ごま,で んぷん,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,こまつな,キャ ベツ,もやし,しょうが,セロリー,にんにく,パセリ,オレン ジジュース,みかん缶	758	32.9
20 月	○	赤飯 鶏肉のから揚げ すまし汁 きゅうりと大根の華風漬け うしいちゼリー	牛乳,ささげ,鶏肉,豆腐,わか め,ちらしかまぼこ	米,もち米,ごま,油,でんぷ ん,小麦粉,さとう,ちらしかま ぼこ,コーンスターチ,三温糖	しょうが,だいこん,長ねぎ,きゅうり,にんじん,こまつ な,いちごジャム	770	30.1
21 火	○	キムチチャーハン 中華サラダ ワンタンスープ	牛乳,豚肉,卵,鶏肉	米,麦,油,ごま,さとう,ワンタ ンの皮	にんじん,白菜キムチ,ピーマン,キャベツ,もやし,きゅ うり,しょうが,にんにく,たまねぎ,長ねぎ,ほうれんそう	757	32.5
22 水	○	天丼(きす・かぼちゃ) 吉野汁 オレンジ	牛乳,きす,卵,鶏肉,油揚げ, 豆腐	米,麦,油,小麦粉,さとう,でん ぷん,こんにやく	かぼちゃ,干しいたけ,にんじん,長ねぎ,こまつな, オレンジ	763	29.0
23 木	○	手作りピザトースト ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳,ベーコン,ハム,チーズ, 豚肉,ひよこまめ,ヨーグルト	強力粉,薄力粉,三温糖,油, じゃがいも,さとう	たまねぎ,エリンギ,ピーマン,にんじん,にんにく,しょ うが,キャベツ,こまつな,パイン缶,黄桃缶,みかん缶	761	32.8
24 金	○	ジャージャー麺 春雨サラダ グレープゼリー	牛乳,豚肉,みそ,ハム,わか め	生中華めん,油,さとう,でん ぷん,ごま,はるさめ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ, 長ねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし,ぶどうジュース	764	30.7
27 月	○	いわしのかば焼き丼 磯お浸し 野菜入りかきたま汁	牛乳,いわし,刻みのり,豆腐, 卵	米,麦,油,でんぷん,小麦粉, さとう	しょうが,にんじん,こまつな,もやし,キャベツ,たまね ぎ,えのきたけ	767	29.6
28 火	○	中華丼 いももち フルーツゼリー	牛乳,豚肉,いか,チーズ	米,油,でんぷん,じゃがいも, 三温糖,さとう	にんにく,しょうが,長ねぎ,干しいたけ,にんじん,た けのこ(水煮),たまねぎ,はくさい,チンゲンサイ,パイ ン缶,みかん缶	760	27.1
29 水	○	カレーライス じゃこと枝豆のサラダ メロン	牛乳,豚肉,ちりめんじゃこ	米,麦,油,じゃがいも,はちみ つ,バター,小麦粉,さとう,ご ま	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん,ホ ールトマト,りんご,こまつな,キャベツ,もやし,えだまめ,メ ロン	800	28.1
30 木	○	シーフードトマトスパゲティ ブロッコリーのサラダ オレンジ蒸しケーキ	牛乳,ベーコン,えび,いか,あ さり,生クリーム,粉チーズ,卵	スパゲティ,油,さとう,バター, 小麦粉	にんにく,たまねぎ,ホールトマト,パセリ,りんご,にん じん,ブロッコリー,キャベツ,もやし,オレンジジュ ース,マーマレード,レモン	802	32.9

◎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 1日あたりの平均

769 30.8

◎日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

1人1回当たりの学校給食摂取基準

830 33.0