7・8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		牛乳	献立名	材料名			栄養価	
日	曜			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	金	○	ご飯　のりとあさりの佃煮 鶏肉の照り焼き　野菜のソテー　みそ汁	牛乳,ほしのり,あさり,鶏もも肉ベーコン,みそ,豆腐,わかめ	米,麦,さとう,油	しょうが,にんじん,しめじ,キャベツ,こまつな,えのきたけ,たまねぎ	764	34.1
4	月	○	わかめうどん　ポテトたこ揚げ ホワイトゼリー　【半夏生献立】	牛乳,豚肉,板かまぼこ,わかめ,ベーコン,卵,たこ,あおのり,粉かつお	うどん,油,さとう,じゃがいも,でんぷん,小麦粉	干ししいたけ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,長ねぎ,こまつな,しょうが,みかん缶	763	29.2
5	火	○	ご飯　手作りふりかけ ししゃものカレー揚げ・いかのかりん揚げ 切り干し大根の煮つけ　みそ汁	牛乳,ちりめんじゃこ,粉かつお,ししゃも,いか,油揚げ,みそ,豆腐	米,麦,ごま,さとう,油,でんぷん,小麦粉,こんにゃく	しょうが,切干し大根,にんじん,こまつな,だいこん,はくさい,長ねぎ	760	33.3
6	水	○	チョコチップパン　夏野菜のグラタン ABCマカロニスープ	牛乳,鶏肉,チーズ,豚肉	ﾁｮｺﾁｯﾌﾟﾊﾟﾝ,油,小麦粉,ABCマカロニ	にんにく,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,ズッキーニ,なす,ホールコーン,トマト,セロリー,キャベツ,こまつな	783	29.6
7	木	○	七夕ちらしずし　じゃがいものそぼろ煮 天の川汁　七夕ゼリー　【七夕献立】	牛乳,油揚げ,あなご,卵,鶏肉	米,さとう,油,じゃがいも,でんぷん,カット麩,そうめん	にんじん,干ししいたけ,かんぴょう,きゅうり,たまねぎ,さやえんどう,長ねぎ,こまつな,ぶどうジュース	758	28.7
8	金	○	キャロットライス　ポークストロガノフ いかとツナのシーフードサラダ　さくらんぼ	牛乳,豚肉,生クリーム,いか,ツナ缶	米,バター,油,小麦粉,さとう	にんじん,にんにく,たまねぎ,セロリー,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,さくらんぼ	763	27.3
11	月	○	から揚げの甘辛丼　みそけんちん汁 小玉すいか	牛乳,鶏肉油揚げ,豆腐,みそ	米,麦,油,でんぷん,小麦粉,さとう,こんにゃく,じゃがいも	こまつな,ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,小玉すいか	777	29.1
12	火	○	パエリア　カラフルサラダ　ミネストローネ アップルゼリー	牛乳,鶏肉,いか,えび,あさり,ベーコン,豚肉,ひよこまめ	米,バター,油,さとう,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,しめじ,ピーマン,赤ピーマン,こまつな,だいこん,にんじん,キャベツ,セロリー,ホールトマト,パセリ,りんごジュース	759	33.0
13	水	○	ご飯　赤魚の煮つけ　じゃが芋きんぴら 吉野汁　オレンジ	牛乳,あかうお,鶏肉,油揚げ,豆腐	米,麦,さとう,油,じゃがいも,こんにゃく,ごま,でんぷん	しょうが,にんじん,さやいんげん,干ししいたけ,長ねぎ,こまつな,オレンジ	751	32.6
14	木	○	手作りツナマヨトースト　チリコンカン メロン	牛乳,ツナ缶,ベーコン,チーズ,豚肉,ひよこまめ,大豆	強力粉,薄力粉,三温糖,油,エッグケア,じゃがいも	たまねぎ,ホールコーン,パセリ,にんじん,ホールトマト,マッシュルーム缶,ピーマン,メロン	760	32.3
15	金	○	冷やし中華麺　竹輪の二色揚げ アセロラゼリー	牛乳,ハム,焼き豚,卵,焼き竹輪,あおのり	中華麺,油,ごま,三温糖,小麦粉,でんぷん,さとう	もやし,にんじん,きゅうり,こまつな,しょうが,長ねぎ,ｱｾﾛﾗｼﾞｭｰｽ	764	35.3
19	火	ジョア	夏野菜入りカレーライス　海藻サラダ 冷凍パイナップル	ジョア,豚肉,牛乳,大豆,海草ミックス,ちりめんじゃこ	米,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,かぼちゃ,ズッキーニ,なす,ホールトマト,りんご,もやし,キャベツ,こまつな,冷凍パイン	783	27.1
8/26	金	○	ポークカレーライス　じゃこサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳,豚肉,わかめ,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,レモン(果汁)	802	27.1
29	月	○	マーボー豆腐丼　中華スープ 冷凍ピーチ	牛乳,豚肉,大豆,みそ,八丁みそ,豆腐,鶏肉	米,麦,油,さとう,でんぷん,はるさめ	にんにく,しょうが,長ねぎ,たまねぎ,にら,にんじん,キャベツ,チンゲンサイ,黄桃缶	762	30.3
30	火	○	ご飯　たちうおの竜田揚げ 切り干し大根のごま酢和え 豆腐入りかきたま汁	牛乳,たちうお,豆腐,卵	米,麦,油,でんぷん,小麦粉,ごま,三温糖,さとう	しょうが,にんじん,きゅうり,切干し大根,もやし,えのきたけ,長ねぎ,ほうれんそう	795	28.2
31	水	○	カポナータ風スパゲティ　鶏ごまサラダ オレンジキャロットゼリー【野菜の日献立】	牛乳,ベーコン,鶏肉	スパゲティ,バター,油,さとう,ごま,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,ズッキーニ,ホールトマト,トマト,なす,キャベツ,こまつな,もやし,オレンジジュース	759	28.0
						7月分　1日あたりの平均	769	30.3
						1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

◎ 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。

◎ 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。

●新宿区からのお知らせ●

食材料費の高騰に対応するため、令和4年7月から令和5年3月までの間、公費により給食費への補助を実施します。

（1食あたり36円）