

6月学校給食献立予定表

令和5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	木	○	揚げパンココア 冷しゃぶサラダ 白花豆のポタージュース	牛乳 豚肉 みそ 白花豆 鶏肉 生クリーム 豆乳	ショートニングパン 油 ごま油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 セロリー 玉ねぎ パセリ	763	26.2	
2	金	○	豚丼 みそけんちん汁 冷凍みかん	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	油 しらたき でんぷん こんにやく さつまいも 精白米 米粒麦	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ ごぼう 人参 大根 小松菜 冷凍みかん	743	29.4	
6	火	○	新しょうがごはん 鮭のごまみそ焼き ひじきと根菜の炒め物 吉野汁 小玉すいか	牛乳 豚肉 糸けずり 油揚げ 鮭 みそ ひじき 鶏肉 豆腐	油 ごま つきこんにやく さとう 精白米 さといも でんぷん	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 小玉すいか	739	35.3	
7	水	○	ジャージャー麺 青のりポテトビーンズ オレンジ	牛乳 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 でんぷん	もやし きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 干しいたけ 長ねぎ オレンジ	792	32.5	
8	木	○	ナシゴレン ソトヤム フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 えび 卵 鶏肉 ヨーグルト	精白米 米粒麦 さとう 油 ビーフン じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ もやし パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご缶	787	33.4	
9	金	○	梅ちりめんごはん いわしのかば焼き 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	精白米 ごま さとう じゃがいも でんぷん	梅 キャベツ えのきだけ 長ねぎ 人参 もやし 小松菜 りんごジュース ぶどうジュース	797	31.6	
12	月	○	いか焼きそば キムチスープ 大学芋	牛乳 豚肉 いか 青のり 卵	中華麺 油 でんぷん さつまいも 水あめ ごま さとう	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 小松菜 白菜キムチ 長ねぎ	720	29.4	
13	火	○	季節野菜のピラフ ツナサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ 鶏肉	精白米 米粒麦 油 ごま油 じゃがいも ABCマカロニ バター	玉ねぎ ズッキーニ ピーマン 枝豆 きゅうり もやし キャベツ 人参 にんにく 小松菜	730	28.5	
14	水	○	麦ごはん さばのカレー焼き キャベツともやしのごま炒め かぼちゃのみそ汁 アセロラゼリー	牛乳 さば 生揚げ みそ 寒天	精白米 米粒麦 ごま 油 さとう	にんにく しょうが 人参 もやし キャベツ かぼちゃ 長ねぎ アセロラジュース みかん	774	33.3	
15	木	○	はちみつレモントースト チリコンカン エリンギのソテー	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 金時豆	食パン バター 油 はちみつ さとう じゃがいも 小麦粉	レモン にんにく 玉ねぎ トマト水煮 ピーマン もやし 小松菜 人参 エリンギ	727	33.0	
16	金	○	ポークカレーライス いかとツナのシーフードサラダ メロン	牛乳 いか ツナ 豚肉	精白米 米粒麦 油 はちみつ バター 小麦粉 さとう じゃがいも	にんにく しょうが セロリー 人参 玉ねぎ トマト水煮 りんご キャベツ 小松菜 きゅうり メロン	839	30.1	
19	月	○	きつねうどん はたはたのから揚げ ひじき入りサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ はたはた ひじき	うどん さとう でんぷん 小麦粉 油 ごま油	干しいたけ 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 しょうが キャベツ コーン	731	33.4	
20	火	○	赤飯 鶏のから揚げ じゃがいもきんぴら すまし汁	牛乳 小豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ かまぼこ	精白米 もち米 ごま でんぷん 油 小町麴 じゃがいも こんにやく さとう	しょうが にんにく 人参 いんげん 大根 長ねぎ	810	30.2	
21	水	○	麦ごはん 魚の照り焼き 小松菜のごまあえ ちくわぶ汁	牛乳 かます みそ 鶏肉 生揚げ みそ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん ごま ねりごま ちくわぶ	しょうが 小松菜 もやし 人参 大根 えのきだけ 長ねぎ しめじ	725	35.5	
22	木	○	手作りピザトースト ポトフ プラム	牛乳 ベーコン ハム チーズ ウインナー 豚肉 ひよこ豆	小麦粉 油 さとう じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 人参 にんにく しょうが キャベツ 小松菜 プラム	751	32.6	
23	金	○	くあじゅーしー★沖縄慰霊の日献立★ 人参しりしり イナムドウチ 沖縄産パイン	牛乳 豚肉 かまぼこ 昆布 ツナ 卵 かつお節 こんにやく 生揚げ みそ	精白米 もち米 油 こんにやく	干しいたけ 人参 大根 小松菜 パインアップル グリーンピース	764	35.4	
26	月	○	高野豆腐のそぼろ丼 大豆と小魚の揚げ煮 みだくさんみそ汁 黒ごまプリン	牛乳 鶏肉 高野豆腐 大豆 かたくちいわし みそ 豆乳 生クリーム 寒天	精白米 米粒麦 油 さとう さつまいも でんぷん ごま こんにやく じゃがいも ねりごま 黒砂糖 でんぷん	しょうが 人参 干しいたけ ごぼう 大根 玉ねぎ 長ねぎ いんげん	739	33.9	
27	火	○	シーフードトマトスパゲティ イタリアンサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳 ベーコン えび いか あさり 卵	スパゲティ 油 さとう 小麦粉 バター 粉チーズ	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリー トマト水煮 ピーマン キャベツ コーン ブルーベリー きゅうり	842	35.4	
28	水	○	麦ごはん しそひじきふりかけ じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	牛乳 ひじき 粉かつお 鶏肉 豆腐 卵	精白米 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	729	27.4	
29	木	○	フィッシュバーガー コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 ホキ 鶏肉 生クリーム	丸パン 小麦粉 油 さとう バター パン粉	キャベツ 人参 コーン にんにく 人参 かぼちゃ 玉ねぎ	736	32.0	
30	金	○	麦ごはん 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	牛乳 豚肉 生揚げ 西京みそ ツナ 豆腐 寒天	精白米 米粒麦 油 さとう 甘納豆 白玉粉 でんぷん	しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 小松菜 大根 きゅうり 人参	746	27.4	
◎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	761	31.7
							1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0