

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	
3	月	○	チリコンカンライス(豚カレー味) 星型クルトンのサラダ オレンジ	牛乳 大豆 豚肉	精白米 米粒麦 油 さとう じゃがいも 麩	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり オレンジ	757	25.8	
4	火	○	たこめし 豚肉のかりんと揚げ ごまけんちん汁 	牛乳 たこ 豚肉 油揚げ	精白米 でんぷん 油 さとう じゃがいも 練りごま さつまいも	干しいたけ 人参 ごぼう みつば しょうが レモン 大根 長ねぎ	783	29.5	
5	水	○	麦ごはん さばのピリ辛焼き きゅうりと大根の華風づけ えのきと玉ねぎのみそ汁 すいか 	牛乳 さば 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 ごま油 油 さとう ごま	にんにく しょうが 長ねぎ 大根 きゅうり えのきだけ しめじ 人参 玉ねぎ 小松菜 すいか	739	31.2	
6	木	○	シーフードスパゲティ ポテトとアスパラのソテー オレンジ蒸しケーキ	牛乳 ベーコン えび 卵 あさり 生クリーム いか 粉チーズ	スパゲティ 油 じゃがいも 小麦粉 バター マーマレード さとう	しょうが 人参 玉ねぎ にんにく トマト水煮 コーン アスパラ オレンジジュース	788	32.5	
7	金	○	照り焼きチキンバーガー ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 豚肉	セサミン油 マカロニ マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも さとう	トマト水煮 しょうが セロリー 人参 玉ねぎ	730	34.1	
10	月	○	ちらし寿司 ★七夕献立★ 天の川汁 パンナコッタピーチソース	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 のり かまぼこ 寒天 生クリーム でんぷ(たら)	精白米 さとう 油 そうめん	しょうが かんぴょう 干しいたけ 人参 れんこん さやえんどう 長ねぎ 黄桃 レモン 小松菜	739	24.7	
11	火	○	麦ごはん ししゃもの石垣揚げ もやしの香味あえ みそけんちん汁	牛乳 ししゃも 油揚げ みそ 豆腐	精白米 米粒麦 油 小麦粉 パン粉 ごま ごま油 さつまいも こんにやく	もやし 小松菜 にんにく しょうが ごぼう 人参 大根	794	30.5	
12	水	○	チーズパン ★世界の料理★ シェパードパイ スコッチブロス イギリス	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉	チーズパン バター 大麦 油 じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ しょうが パセリ レモン	730	31.7	
13	木	○	冷やし中華 ゴーヤとコーンのかき揚げ 牛乳みかんゼリー 	牛乳 ハム 焼き豚 うずら卵 寒天 生クリーム	冷凍ラーメン ごま油 ごま さとう 小麦粉 でんぷん 油	もやし 人参 きゅうり 小松菜 コーン にがうり 玉ねぎ みかん しょうが 長ねぎ	734	27.7	
14	金	○	夏野菜入りカレーライス ゆでとうもろこし	牛乳 豚肉 ヨーグルト 大豆	精白米 米粒麦 油 さとう じゃがいも はちみつ バター 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー 人参 かぼちゃ ズッキーニ なす トマト水煮 りんご とうもろこし	859	28.0	
18	火	○	麦ごはん 変わり卵焼き ピリ辛ひじき かぼちゃのみそ汁	牛乳 卵 青のり ひじき ツナ みそ 油揚げ かつおぶし 豚肉 みそ わかめ	精白米 米粒麦 油 でんぷん さとう	人参 キャベツ えのきだけ 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり	766	31.9	
19	水	○	チンジャオロース丼 ウエーブワントンスープ 白玉フルーツサイダーポンチ	牛乳 豚肉 鶏肉 なると 豆腐	精白米 米粒麦 油 じゃがいも でんぷん ワントン 白玉粉 さとう サイダー	しょうが にんにく 玉ねぎ 竹の子 ピーマン きくらげ 人参 小松菜 みかん 黄桃 パイン もやし	775	29.0	
夏休み									
8月28	月	○	ポークカレーライス じゃこサラダ 冷凍パイナップル	牛乳 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 じゃがいも はちみつ 油 バター ごま油 ごま 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー 人参 りんご 小松菜 キャベツ もやし パイナップル トマト水煮	772	27.3	
8月29	火	○	ホットドック シーフードチャウダー 夏のグリーンサラダ	牛乳 フランクフルト 豆乳 ベーコン あさり えび いか 生クリーム	コッペパン バター 小麦粉 油 さとう じゃがいも	セロリー 人参 玉ねぎ パセリ アスパラガス キャベツ 小松菜 人参 もやし	755	35.1	
8月30	水	○	マーボ丼 春雨サラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 ロースハム 寒天	精白米 米粒麦 さとう ごま油 ごま サイダー でんぷん はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ しょうが にら キャベツ もやし 人参 きゅうり レモン みかん	765	29.0	
8月31	木	○	きびごはん いかのチリソース 大根とわかめの酢の物 かぼちゃのみそ汁 なし	牛乳 いか わかめ みそ 生揚げ	精白米 きび でんぷん 油 さとう 白ごま	長ねぎ しょうが 大根 人参 なす 長ねぎ なし	730	28.5	
◎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	764	29.8
							1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

