

6月学校給食献立予定表

令和6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)
4	火	○	新しょうがご飯 鮭のごまみそ焼き★かみかみ献立★ かみかみサラダ 吉野汁	牛乳 豚肉 糸けずり 油揚げ 鮭 するめいか 大豆 鶏肉 豆腐	油 ごま 米 さとう さといも でんぷん こんにやく	新しょうが 長ねぎ ごぼう れんこん いんげん 大根 人参 小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ	753	38.3
5	水	○	ジャージャー麺 青のりポテトビーンズ レモンスカッシュゼリー 	牛乳 豚肉 みそ 大豆 青のり 寒天	中華麺 ごま油 さとう でんぷん ラー油 じゃがいも サイダー	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 レモン	824	32.2
6	木	○	豚丼 みそけんちん汁 さくらんぼ 	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 米 米粒麦 さつまいも	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 えのきだけ ごぼう さくらんぼ	733	30.9
7	金	○	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ープ	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 小麦粉 さとう 塩こうじ バター	キャベツ きゅうり 人参 セロリー 玉ねぎ パセリ	783	26.0
10	月	○	ナシゴレン ソトヤム(チキンスープ) フルーツヨーグルト 	牛乳 えび 卵 鶏肉 ヨーグルト	米 米粒麦 さとう 油 ビーフン	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 黄桃 みかん りんご 小松菜	745	31.5
11	火	○	梅ちりめんご飯 いわしの梅煮 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 練乳 昆布	米 ごま さとう じゃがいも カルピス	梅 キャベツ えのきだけ 長ねぎ もやし 小松菜 しょうが ぶどうジュース 人参	741	29.8
12	水	○	食パン 手作りみかんジャム アスパラとポテトのグラタン ABCマカロニスープ	牛乳 ベーコン 粉チーズ 鶏肉	食パン さとう バター コーンスターチ 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ABCマカロニ	みかん オレンジジュース 玉ねぎ 人参 マッシュルーム アスパラ にんにく しょうが キャベツ パセリ 小松菜	739	26.0
13	木	○	ポークカレーライス カリカリじゃこサラダ  小玉すいか	牛乳 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉 さとう ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー 人参 トマト りんご キャベツ パプリカ 小松菜 小玉すいか	757	26.4
14	金	○	麦ご飯 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	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	730	27.5
17	月	○	手作りピザトースト ポトフ キャロットゼリー 	牛乳 ベーコン ツナ チーズ ウインナー 豚肉 ひよこ豆 寒天	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 オレンジジュース	756	30.0
18	火	○	麦ご飯 太刀魚(たちうお)のかば焼き 野菜のゆかり和え かぼちゃのすいとん汁	牛乳 太刀魚 豚肉 みそ 油揚げ	米 米粒麦 油 でんぷん 小麦粉 さとう ごま ごま油	しょうが キャベツ 人参 きゅうり ゆかり かぼちゃ 玉ねぎ 長ねぎ えのきだけ 小松菜 大根	874	29.2
19	水	○	あぶ玉丼 わかめの酢の物 コロコロ揚げ	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 わかめ 高野豆腐 きなこ	米 米粒麦 さとう でんぷん 油	玉ねぎ 長ねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ えのきだけ	895	38.7
20	木	○	赤飯  鶏のから揚げ カリカリ油揚げのサラダ お祝いすまし汁 メロン	牛乳 ささげ 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ かまぼこ	米 もち米 ごま でんぷん 油 小町麩 はちみつ	しょうが にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり 大根 長ねぎ メロン	820	32.5
21	金	○	くあじゅーしー  さば餃子  イナムドゥチ(沖縄のみそ汁) マンゴープリン	牛乳 豚肉 かまぼこ こんぶ さば 大豆 生揚げ みそ 生クリーム 寒天	米 もち米 油 ごま油 さとう 餃子の皮 小麦粉 こんにやく	人参 グリーンピース しょうが 玉ねぎ たら キャベツ 大根 干しいたけ 小松菜 マンゴーピューレ レモン	817	36.6
24	月	○	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 かぼちゃ 玉ねぎ	744	31.3
25	火	○	シーフードトマトスパゲティ  イタリアンサラダ チーズケーキ ・伊那のリンゴジャムのせ・	牛乳 ベーコン えび いか あさり 卵 粉チーズ 生クリーム クリームチーズ	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 ピーマン キャベツ コーン りんごジャム レモン きゅうり	778	33.4
26	水	○	三色乗せご飯 みそ汁 白い冷製しるこ	牛乳 鶏肉 ツナ 大豆 卵 みそ わかめ いんげん豆 豆乳 豆腐 あずき	米 米粒麦 油 さとう じゃがいも はちみつ 白玉粉 むらさきいも	切干大根 しょうが 小松菜 人参 みかん	798	33.2
27	木	○	チリコンカンライス(豚カレー味) 星形クルトンのサラダ 冷凍みかん	牛乳 大豆 豚肉	米 米粒麦 油 じゃがいも さとう 星形クルトン	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり みかん トマト	777	25.9
28	金	○	麦ご飯 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	米 米粒麦 油 さとう 甘納豆(あずき) 白玉粉 でんぷん	しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 大根 きゅうり 長ねぎ	745	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

779 30.9

1人1回当たりの学校給食摂取基準

830 33.0