



# 7・8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	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	月	○	たこめし 豚肉のかりんと揚げ ★半夏生献立★ ごまけんちん汁 はんげしょうこんだて フルーツみつ豆 	牛乳 たこ 豚肉 油揚げ 寒天 えんどう豆	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 小松菜 パイン 白桃 みかん	873	30.4	
2	火	○	チンジャオロースー并 ウェーブワンタンスープ 鶏肉のごまだれサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 なた	米 米粒麦 油 じゃがいも さとう でんぷん ごま油 ウェーブワンタン ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 赤ピーマン ピーマン きくらげ 人参 もやし 小松菜 きゅうり	758	32.3	
3	水	○	冷やしきつねうどん ゴーヤとコーンのかき揚げ  ちくわの天ぷら 冷凍バイナッブル	牛乳 油揚げ ちくわ	冷凍うどん さとう 小麦粉 でんぷん 油	人参 もやし 小松菜 コーン にがり 玉ねぎ パイン	760	28.8	
4	木	○	照り焼きチキンバーガー ミネストローネ  ポテトとアスパラのソテー ★伊那産★ アスパラガス 使用日	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 しょうが セロリー 人参 玉ねぎ にんにく コーン アスパラガス	792	35.6	
5	金	○	ちらし寿司 天の川汁 ★七夕献立★ 魚のさざれ焼き 梅ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 のり かまぼこ 寒天 シルバー	米 さとう 油 そうめん マヨネーズ(卵不使用) 生パン粉	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 小松菜 パセリ 梅果汁	808	34.3	
8	月	○	高野豆腐のそぼろ并 大豆と小魚の揚げ煮 みだくさんみそ汁 メロン	牛乳 鶏肉 高野豆腐 大豆 かたくちいわし みそ	米 米粒麦 油 さとう でんぷん さつまいも ごま こんにやく じゃがいも	しょうが 人参 干しいたけ さやいんげん ごぼう 大根 玉ねぎ 長ねぎ メロン	856	36.3	
9	火	○	麦ご飯 さばのカレー焼き キャベツのごま炒め じゃがいもとわかめのみそ汁 アセロラゼリー	牛乳 さば みそ わかめ 寒天	米 米粒麦 ごま油 ごま じゃがいも さとう	人参 しょうが もやし キャベツ 小松菜 アセロラジュース みかん にんにく	737	31.2	
10	水	○	チョコチップパン シェパードパイ スコッチブロス  バジルドレッシングサラダ ★世界の料理★ イギリス	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 レンズ豆	チョコチップパン バター 大麦 油 じゃがいも さとう	パセリ にんにく 人参 しょうが 玉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン きゅうり トマト	831	31.8	
11	木	○	ガパオライス タイ風春雨サラダ 白玉アップルソース	牛乳 鶏肉 大豆 えび 豆腐	米 米粒麦 油 さとう でんぷん 春雨 ごま油 ごま 白玉粉	にんにく 玉ねぎ ピーマン パプリカ バジル もやし きゅうり バジル ライム果汁 りんご	868	31.4	
12	金	○	カレーピラフ ポテトオムレツ マカロニスー パンナコッタ いちごソースがけ	牛乳 鶏肉 大豆 卵 ダイズチーズ 生クリーム 寒天	米 油 じゃがいも さとう ABCマカロニ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう しょうが キャベツ 小松菜 いちごピューレ	775	30.5	
16	火	○	天丼(えび・かぼちゃ) キャベツとたくあんのごま和え  吉野汁 小玉すいか	牛乳 えび 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 米粒麦 油 小麦粉 さとう でんぷん こんにやく ごま	かぼちゃ 干しいたけ 人参 長ねぎ 小松菜 小玉すいか キャベツ きゅうり 枝豆 たくあん	817	35.5	
17	水	○	なす入リスパゲッティミートソース イタリアンサラダ ★伊那産★ ブルーベリー 使用日 伊那産ブルーベリーマフィン	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆 卵	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう バター	なす にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト パセリ ピーマン キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー	911	32.6	
18	木	○	夏野菜入りカレーライス 伊那産ゆでとうもろこし ★飲み物★ セレクト給食★ ①カフェオレ②グレープジュース③アップルジュース④牛乳	牛乳 豚肉 ヨーグルト 大豆	米 米粒麦 油 じゃがいも 油 はちみつ バター さとう 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 りんご とうもろこし (平均値)	854	22.6	
<b>夏休み</b>									
8月27	火	○	ポークストロガノフ じゃこと枝豆のサラダ 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 寒天 生クリーム レンズ豆	米 米粒麦 さとう 油 バター サイダー 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 マッシュルーム 小松菜 もやし 枝豆 レモン果汁 キャベツ	780	29.3	
8月28	水	○	タコライス ベジタブルスープ 黒糖ドーナツ	牛乳 豚肉 チーズ 卵 きなこ	米 ごま油 さとう でんぷん 油 小麦粉 黒糖 バター じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ えのきだけ トマト 人参 キャベツ レタス	822	26.8	
8月29	木	○	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	米粉パン 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	804	39.7	
8月30	金	○	きびご飯 いかのチリソース 大根とわかめの酢の物 みだくさんみそ汁 なし	牛乳 いか わかめ みそ 油揚げ 豆腐	精白米 きび でんぷん 油 さとう 白ごま ラー油 こんにやく さつまいも	長ねぎ しょうが 大根 人参 なす 長ねぎ なし ごぼう 小松菜	751	28.6	
◎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	812	31.6
							1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0