

# 令和3年7月 給食献立予定表



新宿区立牛込第三中学校

日	曜日	献立名			食品名						栄養価	
		主食	牛乳	おかず デザート	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	豆腐と野菜のあんかけごはん	○	中華サラダ 白玉フルーツポンチ	豚もも肉 押し豆腐 うずら卵	牛乳 生わかめ スキムミルク	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが、たけのこ 干しいたけ、長ねぎ はくさい、キャベツ もやし、パイン缶 りんご缶、みかん缶	精白米 米粒麦 さとう でんぷん 白玉粉	油 ごま油	878	28.3
2	金	半夏生にちなんで... たこめし 	○	さばの香味焼き 青菜のごまあえ けんちん汁	たこ さば 油揚げ 豆腐	牛乳 出し昆布 刻みのり	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが、にんにく 長ねぎ、もやし ごぼう、だいこん	精白米 米粒麦 さとう こんにやく じゃがいも	ごま油 白すりごま 油	790	37.0
5	月	世界のグルメから~タイ編~ ガバオライス	○	ヤムウンセン(春雨サラダ) マンゴープリン	鶏ひき肉 大豆 むきえび	牛乳 粉寒天 生クリーム	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく、たまねぎ バジル(生)、もやし きゅうり、レモン果汁 マンゴーピューレ	精白米 米粒麦 さとう はるさめ	油 ごま油	798	27.4
6	火	ピザドック	○	フライドポテトサラダ 卵とコーンのスープ	ベーコン ボンレスハム 卵	牛乳 ピザ用チーズ	ホールトマト ピーマン にんじん こまつな パセリ	たまねぎ、キャベツ にんにく ホールコーン	コッペパン じゃがいも さとう でんぷん	バター 油	815	28.4
7	水	☆☆七夕献立☆☆ 七夕あなご ちらし寿司	○	そうめんのすまし汁 星空ゼリー	油揚げ あなご 卵 かまぼこ	牛乳 出し昆布 刻みのり 粉寒天	さやえんどう にんじん みずな	干しいたけ、長ねぎ かんぴょう ぶどうジュース 星型ナタデココ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん そうめん	油	772	28.1
8	木	ボンゴレスパゲッティ	○	グリーンサラダ 黒糖レーズン蒸しパン	ベーコン あさりむきみ	牛乳 刻みのり 生わかめ 調理用牛乳	こまつな	にんにく、たまねぎ マッシュルーム キャベツ、きゅうり レーズン	スパゲッティ さとう 小麦粉 黒砂糖	油 オリーブ油 バター	830	31.0
9	金	麦ごはん	○	さけのバター醤油焼き 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	さけ 焼き竹輪 赤みそ 白みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 生わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう、長ねぎ	精白米 米粒麦 つきこんにやく さとう	バター 油	753	35.4
12	月	ジャンバラヤ	○	ポテトソテー ビーンズスープ	ベーコン ウィンナー いか、むきえび 豚かた肉 ひよこ豆 赤いんげん豆	牛乳 刻みのり 生わかめ 調理用牛乳	こまつな	にんにく、セロリー たまねぎ、キャベツ	精白米 米粒麦 じゃがいも	バター 油	775	27.5
13	火	ナムル冷やし中華	○	韓国卵焼(ケランマリ) カルピスゼリー	ロースハム ボンレスハム 卵	牛乳 粉寒天	にんじん ほうれんそう	もやし、しょうが 長ねぎ、にんにく たまねぎ	生中華めん さとう じゃがいも	油 ごま油 白ごま	868	34.2
14	水	豆入りひじきごはん	○	肉じゃが煮 大根の和風サラダ	鶏ひき肉 油揚げ 大豆 豚かた肉	牛乳 芽ひじき(乾)	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ、キャベツ だいこん	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも	油 ごま油	809	30.3
15	木	セサミトースト	○	白いんげん豆のトマトシュー ピーチヨーグルト	豚かた肉 白いんげん豆	牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん ホールトマト トマトピューレ	にんにく、しょうが たまねぎ、セロリー 黄桃缶	胚芽食パン グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 白練りごま 白ごま	883	29.7
16	金	日本の郷土料理~宮崎県編~ ごはん	○	チキン南蛮 野菜のからし醤油 冷や汁	鶏もも肉 卵 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 調理用牛乳	パセリ にんじん こまつな	しょうが、たまねぎ キャベツ、もやし きゅうり、みょうが 長ねぎ	精白米 でんぷん さとう	油 マヨネーズ 白すりごま	869	30.4
19	月	ヘルシー三色ごはん	○	にぎすのから揚げ 五目スープ	高野豆腐 卵 にぎす 豚かた肉	牛乳 生わかめ	こまつな にんじん	しょうが、たまねぎ 干しいたけ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	ごま油 油 白ごま	784	35.7
20	火	カレーライス	○	じゃことひよこ豆のサラダ すいか 	鶏もも肉 ひよこ豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ キャベツ、もやし すいか	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま油	896	27.7

※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

※食品名の下線の表示は都内産農畜産物・水産物です。

7月分 1回あたりの平均栄養摂取量	823	30.8
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0

※7月12日(月)は給食費の引き落とし日です。前日までに、ゆうちょ銀行口座へ入金お願い致します。