

令和4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	金	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 にんにく <u>こまつな</u> パセリ	たまねぎ、キャベツ にんにく ホールコーン	じゃがいも さとう でんぶん	バター 油	761	28.1
4	月	麦ごはん	○	ひじきのふりかけ さばのコチュジャン焼き カリカリ油揚げのサラダ 凍み豆腐のみそ汁	粉かつお さば 油揚げ 高野豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 芽ひじき	にんじん	長ねぎ、しょうが にんにく、きゅうり キャベツ、だいこん えのきたけ、はくさい	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油	785	33.0
5	火	あさりの和風 スープスパゲッティ	○	ひよこ豆のサラダ 黒糖レーズン蒸しパン	ベーコン あさりむきみ ひよこ豆	牛乳 ちりめんじゃこ 調理用牛乳	にんじん <u>こまつな</u> さやいんげん	にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ 干しいたけ、しめじ もやし、レーズン	スパゲッティ でんぶん さとう 小麦粉 黒砂糖	油 ごま油	787	35.0
6	水	ねぎ塩カルビ丼	○	わかめサラダ 中華卵スープ	豚ばら肉 豚かた肉 鶏もも肉 卵	牛乳 生わかめ	にら にんじん <u>こまつな</u>	にんにく、長ねぎ もやし、レモン果汁 キャベツ、だいこん しょうが、たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油	798	30.1
7	木	☆☆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 ちらしかまぼこ	牛乳 刻みのり 粉寒天	さやいんげん 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 ナタデココ	精白米 米粒麦 さとう でんぶん そうめん	油	731	27.6
8	金	セサミトースト	○	ホワイトシチュー マセドアンサラダ	鶏もも肉 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ、にんにく ホールコーン きゅうり	胚芽食パン グラニュー糖 <u>じゃがいも</u> 小麦粉 さとう	バター 白ねりごま 白ごま 油	832	30.4
11	月	世界のグルメから～タイ編～ ガパオライス	○	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、 <u>たまねぎ</u> <u>バジル(生)</u> 、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	754	27.8
12	火	麦ごはん	○	家常豆腐 ピリ辛もやし	豚もも肉 赤みそ 生揚げ	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ キャベツ、長ねぎ だいずもやし、もやし きゅうり	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油 白ごま	749	30.1
13	水	フィッシュバーガー	○	ベジタブルスープ オレンジジュレ	メルルーサ ベーコン 豚かた肉	牛乳 粉寒天	にんじん <u>こまつな</u>	キャベツ、にんにく セロリ、たまねぎ オレンジジュース みかん缶、黄桃缶 パイン缶	丸パン 小麦粉 パン粉 生パン粉 じゃがいも さとう	油	753	32.9
14	木	伊那市の米・みそ・しめじ・えのきたけを使います きのこごはん	○	さけのバター醤油焼き じゃがいもと生揚げのみそ汁	油揚げ さけ 生揚げ 米みそ	牛乳	にんじん	干しいたけ、しめじ えのきたけ、たまねぎ 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも	油 バター	730	36.9
15	金	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 <u>ほうれんそう</u>	もやし、しょうが <u>長ねぎ</u> 、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	837	34.2
19	火	日本の郷土料理～岐阜県編～ 鶏ちゃん丼	○	にぎすのから揚げ こぶ汁	鶏もも肉 八丁みそ 赤みそ にぎす 油揚げ 豆腐	牛乳 刻み昆布	にんじん にら	しょうが、にんにく たまねぎ、キャベツ もやし、ごぼう だいこん、長ねぎ	精白米 米粒麦 でんぶん じゃがいも	油	784	35.9
20	水	ビーンズドライカレー	○	ツナと野菜のサラダ すいか 	豚ひき肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン ホールトマト <u>こまつな</u>	たまねぎ、しょうが にんにく、セロリ だいこん、キャベツ 小玉すいか	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう	油	761	27.1

※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	774	31.5
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0

※7月11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。