

7月・8月上旬の給食献立予定表

新宿区立四谷中学校

実施日	曜	献立名	牛乳	主な材料名(普段使用しない食材やアレルギーの強い食材にはアンダーラインをつきました。ご確認ください)			栄養士より一言コメント	栄養価	
				おもに体の組織を作る	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	キムチチャーハン わかめスープ 大学芋	○	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 わかめ 鶏肉	米 麦 油 ごま 砂糖 さつまいも 水あめ じゃがいも	にんじん キムチ漬け 長ねぎ ピーマン たまねぎ こまつな	分散通常登校が終わり、 6月29日から学級での給 食が始まりました。 大量調理にあった納品 物を活用した献立となっ ています。パン食や麺食 献立も提供します。	821	32.9
2	木	五目あんかけそば 豆腐と野菜のスープ	○	牛乳 豚肉 いか 豆腐 ベーコン	蒸し中華麺 油 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま	干し椎茸 にんじん もやし はくさい 長ねぎ こまつな		813	32.1
3	金	ごはん 家常豆腐 野菜の中華スープ	○	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ ハム	米 麦 油 砂糖 じゃがいも ごま油	にんじん 筍 たまねぎ ねぎ キャベツ ピーマン レタス		846	27.0
6	月	奄美の鶏飯 いももち	○	牛乳 昆布 鶏肉 のり たまご チーズ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも でんぷん	しょうが だいこん 長ねぎ にんじん こまつな 干し椎茸 切干大根 たくあん漬け	10日 納豆の日	846	27.0
7	火	けんちんうどん 笹かまとかぼちゃ揚げ ゼリー	○	牛乳 鶏肉 油あげ <u>笹かまぼこ</u> 青のり 寒天	うどん こんにやく 油 砂糖 でんぷん ごま	ごぼう にんじん だいこん こまつな かぼちゃ 果汁 フルーツ缶 <u>ナタデココ</u>	納豆の大豆たんぱくは、 「肉に負けない良質のた んぱく質」が豊富です。	783	29.7
8	水	親子丼 どさんこ汁 くだもの	○	牛乳 鶏肉 油あげ 高野豆腐 たまご 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ だいこん 長ねぎ メロン	5大栄養素は、私たちが 健康を維持するために大 切です。 納豆には、5大栄養素が すべて含まれています。 また、食物繊維も豊富に 含まれているので、パン スのとれた食生活の助け になります。	883	36.2
9	木	ピザトースト 豆とコーンのポタージュ	○	牛乳 ベーコン ハム チーズ 白いんげん豆 生クリーム	パン 油 砂糖 パター じゃがいも	たまねぎ エリンギ ピーマン にんにく コーン パセリ		803	29.8
10	金	ごはん 納豆 ししゃも焼き みそ汁 やさしいごまあえ	○	牛乳 ししゃも 納豆 みそ わかめ	米 麦 油 ごま 砂糖	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ えのきだけ 長ねぎ		788	35.4
13	月	ツナそばろごはん 五目カレー煮 フルーツヨーグルトあえ	○	牛乳 ツナ ヨーグルト 豚肉 生揚げ ひじき	米 麦 油 砂糖 ごま油 こんにやく じゃがいも	長ねぎ にんじん コーン 干し椎茸 さやいんげん 万能ねぎ 果物缶	毎月8日は「新宿やさい の日」です。	886	34.7
14	火	ジャージャー麺 韓国スープ くだもの	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ たまご	中華麺 油 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん 筍 椎茸 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし しょうが メロン	一日350gの野菜を取っ ていますか？ 野菜は毎回、自分のこ ぶし2つ分を目安にと り、身体のパランスが整 うとされています。 給食では、毎回こぶし大 2つ分以上とれるように 献立をたてています。	769	37.3
15	水	ごはん 豆腐のうま煮 中華スープ	○	牛乳 豚肉 えび 豆腐 ベーコン	米 麦 油 でんぷん ごま油 じゃがいも	しょうが 干し椎茸 にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ 長ねぎ こまつな きくらげ		796	32.5
16	木	揚げパン ボークビーンズ わかめサラダ	○	牛乳 きなこ ベーコン 豚肉 ひよこ豆 大豆 わかめ	パン 油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん にんにく たまねぎ トマト えだまめ もやし キャベツ		803	29.8
17	金	豚ごぼうピラフ クラムチャウダー くだもの	○	牛乳 豚肉 あさり 生クリーム	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも さつまいも 小麦粉 パター	ごぼう にんじん エリンギ グリーンピース たまねぎ パセリ しょうが オレンジ	特に暑い夏には、水分 が多く、体を冷やす働き がある野菜を多めにと り、体の中から冷やして ください。	833	30.2
20	月	ブルコギ丼 わかめスープ くだもの	○	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	米 麦 油 はるさめ 砂糖 ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん 長ねぎ もやし りんご にら こまつな しょうが 筍 メロン	汗とともに体内の大切 なビタミンやミネラルが 排泄されます。 夏はその補給もかねて、 毎回多めに野菜を食べま しょう。	818	28.5
21	火	カレーうどん 野菜と煮卵	○	牛乳 豚肉 油あげ さつまあげ うずら卵	うどん 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも ごま油	筍 にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ こまつな しょうが にんにく もやし		771	34.2
22	水	かき揚げ丼 みそ汁 くだもの	○	牛乳 えび いか さくらえび 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 でんぷん 砂糖 さつまいも	たまねぎ にんじん ピーマン なめこ 長ねぎ りんご		825	27.9
27	月	五目あんかけ丼 ワンタンスープ くだもの	○	牛乳 豚肉 いか 豆腐 なんと わかめ なると うずら卵	米 麦 油 でんぷん ごま油 ワンタンの皮	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん 筍 たまねぎ もやし はくさい 長ねぎ パイン	おやつは心と体にとっ て、ホッとするひととき ですが、食べすぎは体 に良くありません。 一日にとるエネルギー (カロリー)が、消費する エネルギーより多くなっ てしまふと肥満になる 可能性もあります。 そこでおやつを量を決 めて食べるようにしましょう。	849	33.0
28	火	和風スープパスタ レモンサラダ パンナコッタ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 昆布 生クリーム 寒天	スパゲティー 油 <u>オリーブ油</u> 砂糖 じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ、干し椎茸 きゅうり レモン コーン キャベツ		812	28.9
29	水	キムタクごはん(キムチ沢庵) いかのピリ辛焼き またぎ汁	○	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 生揚げ	米 麦 油 砂糖 ごま油 こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう キムチ たくあん漬け 椎茸 こまつな ごぼう だいこん		793	39.3
30	木	ポテトマヨトースト ミネストローネスープ くだもの	○	牛乳 ベーコン チーズ 豚肉 白いんげん豆	パン パター マヨネーズ 油 じゃがいも	たまねぎ にんにく セロリ りんご にんじん キャベツ トマト さやいんげん りんご		787	26.7
31	金	わかめごはん わかさぎの南蛮漬け ナムル みそ汁	○	牛乳 豆腐 わかさぎ わかめ みそ	米 麦 油 ごま 砂糖 でんぷん じゃがいも 小麦粉 ごま油	長ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン ほうれんそう もやし こまつな キャベツ えのき	① 一日200キロカロリー 以内！・・・お菓子の箱 や袋に書いてあるカロ リーをチェックして食 べる量を考えましょう。 ② 器に盛り付けて食 べましょう・・・お菓 子の箱や袋ごとでは いつい食べすぎる傾 向があります。器に 分けて食べましょう。 また、ペットボトル 飲料もコップに入 れて飲みましょう	802	33.0
8/3	月	鮭のクリームパスタ コールスローサラダ パイナップル	○	牛乳 ベーコン 鮭 あさり チーズ 生クリーム	スパゲティー パター 油 <u>オリーブ油</u> 砂糖 小麦粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン パイン		804	33.3
8/4	火	錦井 沢煮椀 レモンスカッシュゼリー	○	牛乳 豚肉 小魚 油揚げ 粉寒天 たまご	米 麦 油 砂糖	切干大根 にんじん ピーマン ごぼう 干し椎茸 だいこん こまつな 筍 レモン		819	31.3
8/5	水	さんまのかば焼き丼 さつま芋汁 野菜の昆布味	○	牛乳 さんま みそ 塩こんぶ	米 麦 油 砂糖 ごま でんぷん こんにやく さつまいも	しょうが ごぼう 長ねぎ こまつな キャベツ にんじん きゅうり		825	28.5
8/6	木	カレーライス じゃこサラダ デザート	○	牛乳 豚肉 小魚 デザート	米 麦 油 じゃがいも バター ごま はちみつ 小麦粉 ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ セロリ にんじん トマト りんご こまつな キャベツ しょうが		805	25.7
◎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。								今月の平均栄養価	819 31.4
◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。								学校給食摂取基準	830 33.0