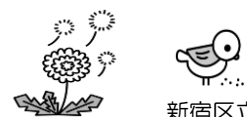




# 献立表



令和3年

新宿区立四谷中学校

日	曜日	牛乳	献立	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
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂		
6	木	○	深川飯 五目厚焼き卵 みそ汁	鶏肉 あさり 卵 油揚げ みそ	牛乳 生わかめ	人参 南瓜 小松菜 万能ねぎ	玉ねぎ 長ねぎ 筍 干し椎茸 生姜 甘酢漬け	精白米 砂糖	サラダ油	782	37.0
7	金	○	新宿発☆印度カレー コーンサラダ 美生柑	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト水煮	玉ねぎ にんにく 生姜 もやし キャベツ コーン 美生柑	精白米 米粒麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 バター オリーブ油	891	25.2
10	月	○	ごはん 魚のねぎみそ焼き 車麩と野菜の煮もの かきたま汁	鶏肉 青ヒラス 卵 豆腐 西京みそ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ	精白米 麩 じゃが芋 片栗 粉 砂糖		776	38.0
11	火	○	豆腐の旨煮丼 ポリポリ磯大豆 わかめスープ	豚肉 鶏肉 えび 豆腐 大豆	牛乳 青海苔 わかめ	人参 小松菜	筍 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 大根 干し椎茸	精白米 米粒麦 じゃが芋 片栗 粉	サラダ油 ごま油 ごま	855	34.8
12	水	○	アーモンドトースト 豆入りトマトシチュー パプリカサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト水煮 赤パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 黄パプリカ にんにく	食パン じゃが芋 砂糖	サラダ油 バター アーモンド	770	29.8
13	木	○	五目うどん 野菜の甘酢和え 明日葉蒸しパン	豚肉 卵 さつま揚げ なると 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 明日葉	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり 干し椎茸 ぶなしめじ	冷凍うどん 小麦粉 砂糖 甘納豆	サラダ油 ごま油 バター ごま	827	31.5
14	金	○	ごはん コロッケ 即席漬け 八杯汁	豚肉 卵 生揚げ 大豆 みそ	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ えのき茸 干し椎茸	精白米 米粒麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油 オリーブ油 ごま	859	27.5
17	月	○	エビクリームライス 大根サラダ ABCスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン えび いたや貝	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 パセリ	きゅうり キャベツ 大根	精白米 小麦粉 マカロニ じゃが芋 砂糖	サラダ油 バター	817	30.4
18	火	○	麦ごはん 家常豆腐 春雨スープ	豚肉 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	コーン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	精白米 米粒麦 春雨 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油	841	32.4
19	水	○	かき揚げ丼 ゆかり野菜 なめこ汁	えび いか 粉かつお 卵 豆腐 八丁みそ	牛乳 桜えび 生わかめ	人参 小松菜 ピーマン ゆかり	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 大根 長ねぎ なめこ	精白米 米粒麦 小麦粉 さつま芋 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	830	30.7
20	木	○	スパゲッティミートソース 野菜と卵のスープ オレンジ	豚肉 鶏肉 ベーコン 卵 大豆 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ	人参 トマト水煮 パセリ	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ オレンジ	スパゲッティ 小麦粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油 オリーブ油 バター	826	33.8
21	金	○	ホットドック 南瓜のハニーサラダ ベーコンと野菜のスープ	鶏肉 フランクフルト ベーコン	牛乳	人参 南瓜 小松菜	キャベツ 枝豆 にんにく 玉ねぎ	コッペンパン 砂糖 蜂蜜	サラダ油 バター	806	27.6
24	月	○	醤油ラーメン 揚げ餃子 南蛮きゅうり	豚肉 大豆	牛乳	人参 にら	長ねぎ キャベツ もやし にんにく 生姜 きゅうり 木耳	チャンポン麺 餃子の皮 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油	837	30.7
25	火	○	ごはん 焼き鯖 キャベツのごまだれ 豚汁	豚肉 鯖 油揚げ みそ	牛乳 生わかめ	人参 赤パプリカ	キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ	精白米 米粒麦 こんにゃく 里芋 砂糖	サラダ油 ごま油 練りごま ごま	839	39.7
26	水	○	コーンマヨトースト グァーシュ フルーツポンチ	豚肉 ツナ	牛乳 ピザチーズ	人参 トマト水煮	玉ねぎ コーン 生姜 にんにく セロリー レモン パイン缶 黄桃缶 みかん缶	食パン 小麦粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油 バター エッグケア	864	31.0
27	木	○	ごはん 肉じゃが 手作りふりかけ 利休汁	豚肉 粉かつお 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ 大根 長ねぎ 干し椎茸	精白米 米粒麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	サラダ油 練りごま ごま	861	37.1
28	金	○	錦丼 すまし汁 抹茶ミルクゼリー	豚肉 鶏肉 粉かつお なると 卵 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 生クリーム	小松菜 ピーマン 赤パプリカ	黄パプリカ 切干し大根	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	サラダ油	863	37.1
31	月	○	キムチ炒飯 わかさぎの香味ソース トックスープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 わかさぎ	人参 小松菜 ピーマン	長ねぎ 生姜 大根 にんにく 干し椎茸 白菜キムチ	精白米 米粒麦 小麦粉 トック 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	810	29.4
5月分 1日あたりの平均										831	32.4
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準										830	26.9～ 41.5