



# 献立表



令和3年6月

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			
1	火	○	マーガリンパン マカロニグラタン パイザンヌスープ 河内晩柑	鶏肉 ベーコン いんげん	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参	玉ねぎ キャベツ セロリー マッシュルーム 美生柑	マーガリンパン マカロニ パン粉 小麦粉 じゃが芋	ひまわり油 バター	819	31.8	
2	水	○	麦ごはん 肉豆腐 大豆ふりかけ 根菜ごま汁	豚肉 花鰹 豆腐 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 大根	精白米 米粒麦 こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま 練りごま	819	37.7	
3	木	○	上海焼きそば 揚げじゃが芋のみそがらめ 卵とわかめのスープ	豚肉 いか あさり 卵 みそ	牛乳 わかめ	人参 青梗菜	筍 玉ねぎ キャベツ にんにく 大根 木耳	蒸し中華麺 じゃが芋 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	787	30.2	
4	金	○	ポークカレー 海藻サラダ オレンジ	豚肉	牛乳 海藻ミックス ちりめんじゃこ	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー もやし キャベツ 美生柑 りんご	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター ごま油 ごま	842	28.0	
7	月	○	讃岐風うどん 天ぷら(竹輪・南瓜) 野菜のお浸し	かまぼこ 竹輪 卵 油揚げ	牛乳 青海苔	人参 小松菜 南瓜	長ねぎ もやし 干し椎茸	冷凍うどん 小麦粉 片栗粉 砂糖	ひまわり油	781	28.1	
8	火	○	ごはん 筑前煮 野沢菜炒め かきたま汁	鶏肉 卵 生揚げ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 さやいんげん 野沢菜 小松菜	ごぼう 筍 干し椎茸 えのき茸	精白米 里芋 こんにやく 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	790	35.0	
9	水	○	ピザトースト ポトフ パンナコッタ	豚肉 ベーコン ボンレスハム フランクフルト いんげん豆	牛乳 生クリーム ピザチーズ 粉寒天	ピーマン 人参	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム オレンジジュース	食パン じゃが芋 コーンスターチ 砂糖	ひまわり油 バター	842	31.8	
10	木	○	わかめごはん 塩肉じゃが 南瓜のみそ汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 炊込みわかめ	人参 さやいんげん 南瓜 小松菜	玉ねぎ 大根	精白米 じゃが芋 こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま	783	28.7	
11	金	○	ごはん 初鯉の揚げ煮 野菜の土佐和え じゃが芋のみそ汁	鰹 花鰹 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	もやし 長ねぎ 生姜	精白米 片栗粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油	801	39.1	
14	月	○	麦ごはん 海苔の佃煮 生揚げの五目煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	豚肉 うずら卵 生揚げ 豆腐 みそ	牛乳 海苔 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	筍 白菜 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	798	35.0	
15	火	○	かやくごはん ふくさ焼き 塩きゅうり 吉野汁	鶏肉 えび はんぺん 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	筍 玉ねぎ きゅうり 大根 干し椎茸 木耳	精白米 米粒麦 片栗粉 ぐず粉 こんにやく 砂糖	ひまわり油	787	36.6	
16	水	○	豆乳ラーメン 雌株とキムチの春巻き メロン	豚肉 鶏肉 みそ 豆乳	牛乳 雌株わかめ 刻み昆布	青梗菜	キャベツ もやし 長ねぎ にんにく 生姜 白菜キムチ メロン	中華麺 春巻きの皮 小麦粉 片栗粉 春雨	ひまわり油 ごま油 ごま 練りごま	814	27.7	
17	木	○	フレンチトースト ポークビーンズ ごまドレサラダ	豚肉 卵 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ コーン マッシュルーム	食パン 砂糖 粉砂糖 じゃが芋	ひまわり油 バター ごま油 ごま 練りごま	784	34.0	
18	金	○	麦ごはん 回鍋肉 苜と豆腐のスープ 杏仁ゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 八丁みそ	牛乳 練乳 粉寒天	人参 ピーマン 赤パプリカ 小松菜	筍 玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく 長ねぎ えのき茸 干し椎茸 木耳 みかん缶	精白米 米粒麦 砂糖 片栗粉	ごま油	822	27.6	
21	月	○	豚ごぼうピラフ 魚のオニオンソース チーズスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン シルバー 卵	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜	ごぼう グリンピース 玉ねぎ マッシュルーム	精白米 米粒麦 小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖	ひまわり油 バター	839	35.5	
22	火	○	ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 アーモンドとじゃこの甘辛煮 麩のみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 小松菜	筍 長ねぎ 干し椎茸	精白米 麩 じゃが芋 こんにやく 砂糖	ひまわり油 アーモンド ごま	801	31.4	
25	金	○	豚丼 野菜の辛子和え 生揚げとわかめのみそ汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 キャベツ もやし	精白米 米粒麦 こんにやく 砂糖	ひまわり油	812	31.1	
28	月	○	麦ごはん 魚の韓国焼き チョレギサラダ 五目スープ	鶏肉 鯖 あさり 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	長ねぎ 玉ねぎ きゅうり もやし キャベツ にんにく 生姜 えのき茸 木耳	精白米 米粒麦 砂糖	ごま ごま油	780	35.2	
29	火	○	ハヤシライス ポテト野菜サラダ グレーゼリー	豚肉	牛乳 アガー	人参	玉ねぎ キャベツ にんにく セロリー コーン マッシュルーム りんご ぶどうジュース	精白米 米粒麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋	ひまわり油 バター	857	27.6	
30	水	○	大豆ひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ さつま汁	鶏肉 卵 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも ひじき 青海苔	人参	大根 長ねぎ	精白米 米粒麦 小麦粉 さつま芋 こんにやく 砂糖	ひまわり油	784	31.9	
6月分 1日あたりの平均										807	32.2	
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準										830	26.9~ 41.5	