



# 献立表



令和2年7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	木	○	スパゲッティマトソース カリカリごぼうサラダ フルーツジュレ	豚肉 ベーコン あさり	牛乳 粉チーズ 粉寒天	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし ごぼう にんにく セロリー りんごジュース パイン缶 みかん缶 黄桃缶	スパゲッティ 砂糖	ひまわり油 オリーブ油 バター ごま油 ごま	785	27.6
2	金	○	麦ごはん 麻婆豆腐 広東スープ	豚肉 いたや貝 豆腐 みそ 八丁みそ	牛乳	人参 青梗菜	筍 長ねぎ 白菜 にんにく 生姜 干し椎茸	精白米 米粒麦 砂糖 片栗粉	ひまわり油 ごま油	771	31.0
5	月	○	ごはん 三州煮 ひじきふりかけ えのき茸と野菜のみそ汁	豚肉 粉鯉 生揚げ 油揚げ みそ 八丁みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 生姜 干し椎茸 えのき茸	精白米 じゃが芋 こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま	785	29.6
6	火	○	八宝麺 大学芋 メロン	豚肉 えび いたや貝 うずら卵	牛乳	人参	白菜 もやし 生姜 にんにく 干し椎茸 メロン	蒸し中華麺 片栗粉 さつま芋 砂糖 水あめ	ひまわり油 ごま油 ごま	817	27.4
7	水	○	穴子散らし寿司 素麺汁 七タゼリー	えび あなご 卵 豆腐 油揚げ	牛乳 粉寒天	人参 さやいんげん	干瓢 蓮根 大根 長ねぎ 干し椎茸 クランベリージュース ナタデココ	精白米 素麺 砂糖	ひまわり油	775	30.8
8	木	○	レモンバタートースト ボルシチ パンネ・ズッキーニ	豚肉 ベーコン 手芷豆	牛乳	人参	玉ねぎ セロリー キャベツ ビート ズッキーニ にんにく 生姜 レモン	食パン マカロニ 砂糖 じゃが芋	ひまわり油 オリーブ油 バター	775	29.5
9	金	○	ごはん 鯖のみそ煮 野菜のごま酢和え 雷汁	豚肉 鯖 豆腐 みそ 八丁みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし きゅうり 大根 長ねぎ 生姜 干し椎茸	精白米 砂糖	ひまわり油 ごま	813	44.4
12	月	○	枝豆じゃごごはん すき焼風煮 じゃが芋のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 小松菜	白菜 長ねぎ 枝豆 えのき茸	精白米 米粒麦 麩 じゃが芋 白滝 砂糖	ひまわり油	782	38.5
13	火	○	チリドッグ サーモンチャウダー アーモンドドレッシングサラダ	豚肉 ベーコン 鮭 あさり 大豆	牛乳 生クリーム ピザチーズ スキムミルク	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜	コッペパン 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター アーモンド	776	35.1
14	水	○	ごはん 飛び魚メンチカツ ひじきと竹輪の和えもの わかめと野菜のみそ汁	飛び魚 卵 竹輪 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり キャベツ 長ねぎ 生姜	精白米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油	782	31.3
15	木	○	ポークカレー 糸寒天サラダ 小玉西瓜	豚肉	牛乳 糸寒天	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく 生姜 りんご 小玉西瓜	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	873	27.3
16	金	○	あぶ玉丼 野菜の酢みそ和え けんちん汁	豚肉 なると 卵 豆腐 油揚げ みそ 西京みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 大根 もやし 長ねぎ 干し椎茸	精白米 米粒麦 こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま油	774	32.0
19	月	○	炒醬麵(チャーシューメン) 茹で枝豆 白玉フルーツポンチ	豚肉 大豆 豆腐 みそ 八丁みそ	牛乳	人参	もやし きゅうり 長ねぎ 筍 枝豆 にんにく 生姜 干し椎茸 レモン パイン缶 黄桃缶 みかん缶 ナタデココ	チャンポン麺 白玉粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	771	30.4
7月分 1日あたりの平均										791	31.9
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準										830	26.9~ 41.5

◎ 食材料納入・学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。

## 飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに!



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり!



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも

上手に  
使って



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。