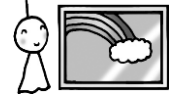




献立表



令和4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	水	○	上海焼きそば 揚げじゃが芋のみそがらめ 豆腐と青菜のスープ	豚肉 いか あさり みそ 豆腐	牛乳	人参 青梗菜 小松菜	筍 玉ねぎ キャベツ 生姜 白菜 木耳	蒸し中華麺 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	728	28.1
2	木	○	チキンライス ツナのチーズローフ パミセリスープ 河内晩柑	鶏肉 ベーコン ツナ 卵	牛乳 ピザチーズ	人参	玉ねぎ グリンピース キャベツ マッシュルーム 河内晩柑	精白米 米粒麦 パン粉 パスタ	ひまわり油 バター	809	32.4
3	金	○	ガーリックフランス グヤーシュ カラフルサラダ	豚肉	牛乳	人参 トマト水煮 さやいんげん	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーン	小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター	725	27.0
6	月	○	ごはん 生揚げの五目煮 大豆ふりかけ 根菜ごま汁	豚肉 鰹節 大豆 生揚げ 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	筍 白菜 大根 干し椎茸	精白米 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま 練りごま	832	39.5
7	火	○	醤油ラーメン 春巻き レッドメロン	豚肉	牛乳	人参	長ねぎ キャベツ もやし 筍 にんにく 生姜 木耳 干し椎茸 メロン	冷凍チヤンボン麺 春巻きの皮 小麦粉 片栗粉 春雨 砂糖	ひまわり油 ごま油	774	29.4
8	水	○	チリドック サーモンチャウダー ごまドレサラダ	豚肉 ベーコン 鮭 あさり 大豆	牛乳 ピザチーズ スキムミルク 生クリーム	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく 生姜	コッペンパン 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター ごま油 ごま 練りごま	775	37.2
9	木	○	山菜おこわ 切り干し大根の卵焼き キャベツの昆布漬け すまし汁	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	ぜんまい わらび 筍 玉ねぎ 切干し大根 キャベツ きゅうり 大根	精白米 糯米 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	740	33.5
10	金	○	ポークカレー 海草サラダ 小玉西瓜	豚肉	牛乳 海草ミックス	人参	玉ねぎ セロリ もやし キャベツ きゅうり にんにく 生姜 西瓜 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	811	25.7
13	月	○	けんちんうどん ひじきとツナの和えもの 小豆よもぎ団子	鶏肉 ツナ 生揚げ 豆腐 小豆	牛乳 ひじき	人参 よもぎ	ごぼう 長ねぎ きゅうり キャベツ	冷凍うどん 白玉粉 上新粉 こんにゃく 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	753	32.1
14	火	○	梅じゃごごはん 塩肉じゃが 南瓜のみそ汁 オレンジ	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 さやいんげん 南瓜	玉ねぎ 大根 長ねぎ 梅干し オレンジ	精白米 米粒麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま	743	32.5
15	水	○	ナンピザ ペンネソテー いんげん豆とコーンのポタージュ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	ピーマン 赤パプリカ トマト水煮	玉ねぎ セロリ クリームコーン にんにく マッシュルーム	ナン パスタ じゃが芋	ひまわり油 オリーブ油 バター	701	29.6
16	木	○	麦ごはん すき焼き風煮 海苔の佃煮 油揚げと野菜のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 海苔	人参 小松菜	白菜 玉ねぎ 長ねぎ 大根 キャベツ えのき茸	精白米 米粒麦 小麦粉 砂糖	ひまわり油	739	33.7
17	金	○	タコライス もずくスープ ティードバイン	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 大豆	牛乳 ピザチーズ もずく	人参 トマト水煮 ピーマン	キャベツ セロリ 玉ねぎ 生姜 にんにく パインアップル	精白米 米粒麦 片栗粉	ひまわり油	752	29.1
20	月	○	マーガリンパン ラザニア ジュリエンヌスープ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム ピザチーズ	人参	玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく	マーガリンパン パスタ 小麦粉	ひまわり油 バター オリーブ油	859	35.1
21	火	○	麻婆豆腐丼 五目スープ アンデスメロン	豚肉 豆腐 生揚げ 大豆 みそ 八丁みそ	牛乳	人参 青梗菜	長ねぎ 筍 白菜 もやし 生姜 にんにく 干し椎茸 メロン	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	738	30.2
22	水	○	ごはん がめ煮 ししゃもの利休焼き 白玉汁	鶏肉 豚肉 生揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも	人参 さやいんげん	ごぼう 筍 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 生姜 干し椎茸	精白米 白玉粉 こんにゃく 里芋 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	741	31.7
23	木	○	ごはん 鯖の韓国焼き チョレギサラダ 豆腐と大根のスープ	鯖 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜	長ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 大根 にんにく 生姜 えのき茸	精白米 砂糖	ごま油 ごま	733	31.4
24	金	○	和風あさり苜スバグッティ パンプキンサラダ ココアババロア	鶏肉 ベーコン あさり ひよこ豆	牛乳 粉寒天 生クリーム	人参 南瓜	玉ねぎ キャベツ コーン しめじ エリンギ えのき茸 マッシュルーム	パスタ 砂糖	ひまわり油 バター エッグケア	805	30.8
29	水	○	炒饅頭(ジャージャンメン) 広東スープ あじさいゼリー	豚肉 イタヤ貝 大豆 豆腐 みそ 八丁みそ	牛乳 粉寒天	人参 青梗菜	にんにく 生姜 長ねぎ 筍 もやし きゅうり 白菜 干し椎茸 ぶどうジュース	冷凍チヤンボン麺 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	710	30.7
30	木	○	大豆入りひじきごはん チキチキごぼう 豆乳みそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆 生揚げ みそ 豆乳	牛乳 ひじき	人参 赤パプリカ 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ 生姜 にんにく 干し椎茸	精白米 米粒麦 こんにゃく 片栗粉 砂糖	ひまわり油	836	33.4

◎ 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。

6月分 1日あたりの平均

765 31.7

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 26.9~41.5