



献立表



令和4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	たんぱく質
				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	kcal	g
1	金	○	ごはん めかじきの生姜煮 野菜のごま和え 雷汁	豚肉 めかじき 豆腐	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし 大根 長ねぎ 生姜 しめじ	精白米 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま	734	34.4
4	月	○	エッグトースト スパイシービーンズ コーンサラダ	卵 豚肉 手芷豆	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく もやし キャベツ コーン	食パン 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター エッグケア	758	30.4
5	火	○	ごはん 肉豆腐 野沢菜炒め 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	人参 小松菜 さやいんげん 野沢菜漬	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ えのき茸	精白米 こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	733	35.0
6	水	○	ジャンバラヤ 鶏肉のフレーク焼き 野菜スープ	鶏肉 ベーコン ウィンナー いか えび いたや貝	牛乳 粉チーズ	人参 トマト水煮 トマトジュース	玉ねぎ グリンピース キャベツ にんにく セロリ	精白米 米粒麦 パン粉 コーンフレーク	ひまわり油 バター エッグケア	773	31.6
7	木	○	冷やしナムル麺 魚のねぎみそ焼き セタゼリー	鶏肉 シルバー かまぼこ 八丁みそ	牛乳 粉寒天	人参 小松菜	もやし 長ねぎ 生姜 クランベリージュース ぶどうジュース ナタデココ	冷凍ちゃんぽん麺 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	774	37.4
8	金	○	あんかけ炒飯 南蛮きゅうり 冬瓜とコーンのスープ 杏仁豆腐杏子ソース	豚肉 卵	牛乳 生クリーム 粉寒天	人参 青梗菜 万能ねぎ	長ねぎ 生姜 筍 白菜 にんにく 冬瓜 コーン クリームコーン きゅうり 干し椎茸 杏子 オレンジジュース	精白米 米粒麦 片栗粉 コーンスターチ 砂糖	ひまわり油 ごま油	779	26.9
11	月	○	スパゲッティトマトソース ツナポテトサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 ベーコン あさり えび いか ツナ	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参 トマト水煮	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ バイン缶 みかん缶 黄桃缶	スパゲッティ じゃが芋 砂糖	ひまわり油 オリーブ油 バター	769	33.9
12	火	○	枝豆じゃこごはん 干種焼きの銀あんかけ さつま汁	鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ 枝豆	精白米 米粒麦 さつま芋 片栗粉 砂糖	ひまわり油	743	35.1
13	水	○	明太バターフランス サマーシチュー パスタのブロッコリーソース	豚肉 ベーコン 明太子 手芷豆	牛乳	人参 トマト水煮 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく 生姜	小麦粉 パスタ じゃが芋 砂糖	ひまわり油 オリーブ油 バター エッグケア	744	31.1
14	木	○	鰯の蒲焼き丼 野菜の甘酢和え 油揚げのみそ汁	鰯 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ もやし 大根 えのき茸	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 片栗粉 砂糖	ひまわり油	779	30.7
15	金	○	夏野菜カレー じゃこサラダ メロン	牛肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 トマト 南瓜 小松菜	玉ねぎ ズッキーニ 茄子 キャベツ もやし にんにく 生姜 りんご メロン	精白米 米粒麦 小麦粉 砂糖	ひまわり油 バター ごま油 ごま	792	27.3
19	火	○	ごまだれつけ麺 蒸しとうもろこし サイダーパンチ	豚肉 うずら卵 みそ 八丁みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし にんにく 玉ねぎ 長ねぎ とうもろこし 生姜 クランベリージュース バイン缶 黄桃缶 みかん缶	冷凍ちゃんぽん麺 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	744	27.6
◎ 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。							7月分 1日あたりの平均			760	31.8
							生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準			830	26.9～ 41.5

* 新宿区からのお知らせ *

食材料費の高騰に対応するため、令和4年7月から令和5年3月までの間、
公費により給食費への補助を実施します。（1食あたり：52円）

元気ポイント

夏の食生活

NGポイント

こまめな水分補給

朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる

**旬の野菜や果物を
食事に取り入れる**

冷たい物のとり過ぎ

朝ごはん抜き

偏った食事

