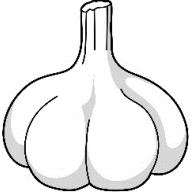


☆...☆...☆...☆...☆...☆...献立表☆...☆...☆...☆...☆...☆...

令和8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
1	水	○	麦ごはん すき焼き風煮 にんにく海苔 味噌汁 	牛乳,豚肉,豆腐,のり, みそ,わかめ	にんじん,ごぼう,はくさい,たまねぎ, 長ねぎ,にんにく,だいこん, えのき,こまつな	精白米,米粒麦,油,しらたき, さとう,焼きふ(車ふ),白ごま	787	32.4
2	木	○	レモンバタートースト  サマーシチュー  グリーンサラダ 	牛乳,ベーコン,豚肉	レモン,にんにく,しょうが,たまねぎ, セロリ,にんじん,キャベツ,トマト, ブロッコリー,きゅうり	食パン,バター,さとう,油, じゃがいも,小麦粉	750	28.6
3	金	○	豚肉とピーマンのカラフル丼 キムチ入り味噌汁 すいか 	牛乳,豚肉,卵,煮干し, 豆腐,みそ	しょうが,たまねぎ,切干大根,ピーマン, 赤パプリカ,黄パプリカ,ごぼう,だいこん, にんじん,白菜キムチ,こまつな, 長ねぎ,すいか	精白米,米粒麦,油,さとう	791	32.3
6	月	○	ナスとトマトのアラビア〜タ パンプキンハニーサラダ パンナコッタ〜おゾリース〜	牛乳,ベーコン,ツナ,いか, あさり,寒天,生クリーム	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,トマト, なす,パセリ,キャベツ,きゅうり, かぼちゃ,オレンジ	スパゲッティ,油,さとう, はちみつ,コーンスターチ	808	30.6
7	火	○	七タちらし寿司  鶏肉の照り焼き 七タすまし汁 七タゼリー	牛乳,昆布,油揚げ,えび, あなご,かまぼこ,卵,鶏肉, 豆腐,寒天	しいたけ,にんじん,かんぴょう, さやいんげん,しょうが,だいこん, 長ねぎ,ぶどう,ナタデココ	精白米,さとう,油,星麴	862	40.0
8	水	○	ごまきなこ揚げパン ポトフ トマトフレンチサラダ 	牛乳,きな粉,ベーコン,豚肉, フランクフルト,いんげん豆	にんじん,にんにく,セロリ,たまねぎ, キャベツ,トマト,きゅうり	コッペパン,白すりごま, グラニュー糖,油,じゃがいも, マカロニ,さとう	764	29.7
9	木	○	ご飯 めかじきと大豆の東煮 三色なます 味噌汁	牛乳,大豆,めかじき, 煮干し,みそ	しょうが,だいこん,にんじん,きゅうり,ゆず, キャベツ,たまねぎ,長ねぎ,こまつな	精白米,油,でんぷん, さとう,白ごま	763	33.9
10	金	○	ガーリックライス  ラザニア ジュリエンヌスープ	牛乳,豚肉,大豆,生クリーム, チーズ,ベーコン	にんにく,パセリ,たまねぎ,にんじん,セロリ, キャベツ,こまつな	精白米,バター,油, ファルファッレマカロニ,小麦粉	894	32.6
13	月	○	ジャージャー麺  わかさぎ唐揚げ メロン 	牛乳,豚肉,大豆,みそ, 八丁みそ,わかさぎ	にんじん,もやし,きゅうり,にんにく,しょうが, 長ねぎ,しいたけ,たけのこ,メロン	冷凍チャンポンめん,油,さとう, でんぷん,小麦粉	753	36.1
14	火	○	パエリア  白身魚〜おろし〜がけ〜 ABCスープ	牛乳,鶏肉,えび,いか, あさり,バサ,ベーコン	にんにく,たまねぎ,ピーマン,赤パプリカ, セロリ,にんじん,キャベツ,こまつな	精白米,油,小麦粉,でんぷん, さとう,ABCマカロニ	760	36.7
15	水	○	麦ごはん 四川豆腐  ナムル 冷凍みかん	牛乳,豚肉,豆腐	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, たけのこ,しいたけ,だいこん,こまつな, だいずもやし,もやし,冷凍みかん	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,白ごま	757	30.1
16	木	○	焼きそばパン  とんこつワンタン クランベリーゼリー	牛乳,豚肉,あおのり,いか, あさり,なると,寒天	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, キャベツ,きくらげ,はくさい,長ねぎ, こまつな,クランベリー	コッペパン,油,中華めん, ラード,ウェーブワンタン,さとう	748	33.5
17	金	ジョア	ゴロゴロ夏野菜カレー  じゃこサラダ 白玉ポンチ	ジョア,豚肉,じゃこ	たまねぎ,にんにく,しょうが,セロリ, にんじん,トマト,りんご,なす,かぼちゃ, ズッキーニ,こまつな,キャベツ,もやし, パイン,黄桃,みかん	精白米,米粒麦,油, じゃがいも,小麦粉, さとう,白ごま	909	28.3
7月分 1日あたりの平均							796	32.7
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準							830	27.0〜 38.0