



# 8・9月 給食献立予定表



平成26年

新宿区立西早稲田中学校

実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価				
		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			
8月26日 火	飲むヨーグルト じゃこサラダ ポークカレーライス (リクエスト)	豚肉	飲むヨーグルト ピザ用チーズ ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく セロリー しょうが たまねぎ レーズン キャベツ もやし きゅうり	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま油 ごま	891	28.1
27日 水	牛乳 チキンピラフ かぼちゃサラダ ミネストローネ	とり肉 豚肉 ベーコン 金時豆	牛乳 サラダチーズ	にんじん パセリ かぼちゃ ホールトマト	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース きゅうり セロリー キャベツ	米 麦 さつまいも じゃがいも	油 バター マヨネーズ シエルマカロニ	856	29.5
28日 木	牛乳 秋なすのマーボー丼 ねぎスープ メロン	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ なす たまねぎ しめじ メロン	米 麦 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	839	29.8
29日 金	牛乳 大根おろしとツナのスパゲッティ さいころサラダ 抹茶ミルクゼリー	ツナ水煮 ツナ油漬	牛乳 生クリーム 調理用牛乳 のり 粉寒天	にんじん	だいこん レモン きゅうり ホールコーン	スパゲッティ さとう でんぷん じゃがいも	油 オリーブ油 ごま油	837	30.1
9月1日 月	牛乳 ちくわとごぼうのごまだれ丼 みょうが入り即席漬 豚汁	焼きちくわ みそ 粉かつお 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ みょうが こんにゃく 長ねぎ	米 麦 でんぷん さとう	油 ごま	848	29.8
2日 火	牛乳 ガーリックフランス ポークビーンズ くきわかめの中巻サラダ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 くきわかめ	にんじん トマトピューレ パセリ	にんにく セロリー たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	ソフトフランスパン さとう じゃがいも	油 バター ごま油 マーガリン	818	30.5
3日 水	牛乳 麦ごはん 焼きししゃも 五目きんぴら 肉団子汁	さつまあげ とり肉 みそ 高野豆腐粉末 粉かつお 卵	牛乳 ししゃも 粉煮干し スキムミルク	にんじん さやいんげん こまつな	つきこんにゃく ごぼう たまねぎ しょうが たけのこ 長ねぎ はくさい	米 麦 でんぷん さとう	油 ごま	814	43.0
4日 木	牛乳 発芽玄米入りごはん いかのかのご焼き みそ汁 高野豆腐と野菜のうま煮 メロン	いか とり肉 高野豆腐 油揚げ みそ 粉かつお	牛乳 こんぶ 粉煮干し	にんじん こまつな さやいんげん	にんにく しょうが 干しいたけ ごぼう こんにゃく たけのこ たまねぎ キャベツ メロン	米 発芽玄米 さとう	油 ごま油	811	39.9
5日 金	牛乳 かた焼きそば フルーツポンチ (リクエスト)	豚肉 むきえび うずら卵	牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ もやし キャベツ はくさい パイン缶 黄桃缶 みかん缶 干しいたけ	生中華めん さとう でんぷん	油 ごま油	808	27.0
8日 月	牛乳 さつまいもごはん【十五夜】 さんまのしょうが煮 お月見団子汁	さんま とり肉 豆腐	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが うめぼし えのきたけ	米 さつまいも さとう 白玉粉	ごま	865	33.7
9日 火	牛乳 ドライカレー 野菜スープ ぶどう	豚肉 とり肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン ホールトマト こまつな	たまねぎ しょうが にんにく セロリー レーズン キャベツ もやし ぶどう	米 麦 小麦粉	油	842	26.5
10日 水	牛乳 ココアパン スパニッシュオムレツ とり肉のトマトスープ	ベーコン 卵 豆腐 とり肉 金時豆 ひよこめ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん トマトピューレ ホールトマト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが マッシュルーム	ココアパン じゃがいも さとう	油	831	36.3
11日 木	牛乳 サラダうどん 抹茶蒸しパン	とり肉 卵	牛乳 調理用牛乳	にんじん ミニトマト	ヤングコーン キャベツ きゅうり	生うどん 小麦粉 甘納豆 さとう	油 マヨネーズ バター	851	26.1
12日 金	牛乳 海鮮あんかけチャーハン かぼちゃチップス りんご【試食会】	豚肉 卵 むきえび いか	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	長ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ しめじ はくさい りんご	米 麦 でんぷん さとう クラニュー糖	油 ごま油	850	30.0
16日 火	牛乳 チンジャオオロス丼 3年振替休日 中華風コンソースープ なし	豚肉 とり肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ なし ホールコーン クリームコーン	米 麦 でんぷん さとう	油 ごま油	850	27.6
17日 水	牛乳 麦ごはん 南蛮きゅうり 生揚げと野菜の煮物 みそ汁	豚肉 生揚げ 焼きちくわ 粉かつお みそ	牛乳 わかめ 粉煮干し	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ 干しいたけ きゅうり にんにく えのきたけ 長ねぎ こんにゃく	米 麦 でんぷん じゃがいも さとう	油 ごま油	813	33.7
18日 木	牛乳 スパゲッティミートソース だいこんとじゃこのサラダ カルピスゼリー (リクエスト)	大豆 豚肉	牛乳 粉寒天 粉チーズ ちりめんじゃこ	にんじん パセリ ホールトマト トマトピューレ オクラ ピーマン	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ だいこん	スパゲッティ さとう 小麦粉 カルピス	油 ごま油 オリーブ油 ごま	840	35.1
19日 金	牛乳 麦ごはん 鮭の照り焼き しめじと野菜の炒め物 みそ汁 みかん	鮭 豚肉 油揚げ みそ 粉かつお	牛乳 わかめ 粉煮干し	にんじん 赤ピーマン	しょうが にんにく しめじ キャベツ もやし 長ねぎ みかん	米 麦 でんぷん じゃがいも さとう	油	778	39.5
22日 月	牛乳 しらすトースト ボルシチ パナナ	豚肉 ひよこめ	牛乳 しらす ピザ用チーズ	あさつき にんじん かぶ薬 トマトピューレ	たまねぎ キャベツ かぶ ピート パナナ	セサミ食パン じゃがいも さとう	油 マヨネーズ バター	795	33.7
24日 水	牛乳 麦ごはん 肉じゃが ししゃもの磯辺揚げ	卵 豚肉 高野豆腐	牛乳 青のり ししゃも	にんじん さやいんげん	たまねぎ つきこんにゃく	米 麦 小麦粉 さとう 米粉 じゃがいも	油	894	36.5
25日 木	牛乳 和風クッパ ふかしいも 豚肉とキムチ炒め	とり肉 豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん こまつな にら	干しいたけ たけのこ 長ねぎ しょうが たまねぎ 白菜キムチ もやし	米 麦 でんぷん さつまいも	油 ごま油 ごま	822	29.9
26日 金	牛乳 豚肉のうま煮丼 即席漬 具だくさんみそ汁	豚肉 油揚げ みそ 豆腐 粉かつお	牛乳 わかめ 粉煮干し	にんじん こまつな	しらたき たまねぎ 長ねぎ キャベツ だいこん はくさい しめじ きゅうり	米 麦 さとう 焼きふ	油	784	32.0
29日 月	牛乳 キムチチャーハン (リクエスト) 青のりポテト キャベツスープ 冷凍みかん (リクエスト)	豚肉 卵 とり肉	牛乳 青のり	にんじん ピーマン こまつな	白菜キムチ たまねぎ キャベツ 冷凍みかん	米 麦 じゃがいも	油 ごま ごま油	838	26.9
30日 火	牛乳 きなこ揚げパン (リクエスト) ワナンタスープ フルーツ杏仁	きなこ 豚肉 とり肉	牛乳 調理用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	干しいたけ もやし 長ねぎ しょうが パイン缶 黄桃缶 みかん缶	ミルクパン 練乳 さとう ワンタンの皮	油 ごま油	797	28.3

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

※ 8・9月は、2年生のリクエスト給食です。選んだメニューは、ありましたか？

8・9月分 1日あたりの平均

832 31.8

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

820 30.0