



平成30年10月 給食献立予定表



新宿区立西早稲田中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	材 料 名						栄 養 価	
			おもに体の組織を作る		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
2 火	○	豆腐あんかけ丼 切干ときゅうりのごま酢 みそ汁 10/2は豆腐の日	豚かた肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	精白米、米粒麦 でんぶん さとう じゃがいも	油 白ごま	にんじん こまつな	しょうが、たまねぎ はくさい、干し椎茸 切干し大根 きゅうり、長ねぎ	798	33.9
3 水	○	ハヤシライス コールスローサラダ	豚かた肉	牛乳	精白米、米粒麦 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん カットトマト トマトピューレ	にんにく、たまねぎ セロリー、マッシュルーム しょうが、キャベツ きゅうり、ネーブル	850	23.9
4 木	○	赤しそじゃこごはん 焼き鯖 野菜の和え物 けんちん汁	さば(文化干し) 鶏もも肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 さとう こんにゃく さといも	白ごま 油	赤しそ こまつな にんじん	キャベツ、もやし ごぼう、だいこん 長ねぎ	819	36.4
5 金	○	レモンバタートースト 米粉コーンシチュー フルーツジュレ	鶏もも肉 ひよこめ	牛乳、調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉寒天	食パン 三温糖 じゃがいも 米粉、さとう	バター 油	にんじん	レモン、たまねぎ にんにく、しょうが グリーンピース、ネーブル りんご、バナナ、パイナップル 黄桃缶、みかん缶	824	24.9
9 火	○	大豆入りひじきごはん ししゃものカレー焼き 早稲田みょうがと野菜の即席漬け のっぺい汁 伝統野菜・早稲田みょうが使用	大豆 油揚げ 豚かた肉 生揚げ	牛乳 芽ひじき ししゃも	精白米、米粒麦 さとう、さといも こんにゃく でんぶん	油	にんじん	きゅうり、キャベツ 早稲田みょうが 干し椎茸、ごぼう だいこん、長ねぎ	753	37.3
10 水	○	ジャンバラヤ チキンスープ ブルーベリーマフィン 目の愛護デーにちなみ、ブルーベリーを初登場!	ベーコン ウィンナー 鶏もも肉 卵	牛乳 調理用牛乳	精白米、米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	カットトマト ピーマン にんじん こまつな	にんにく、セロリー たまねぎ、黄ピーマン キャベツ ブルーベリー	823	22.1
11 木	○	肉うどん 大学芋 早生みかん	豚かた肉 かまぼこ	牛乳	ゆでうどん さとう さつまいも 水あめ	油 黒ごま	にんじん ほうれんそう	干し椎茸、たまねぎ 長ねぎ、みかん	841	29.5
12 金	○	ごまごはん 焼き鯖の菊あんかけ 炒り豆腐	甘塩鯖 豚かた肉 豆腐 卵	牛乳	精白米 さとう でんぶん	金ごま 油	にんじん	干し椎茸、たけのこ しめじ、もやし きくの花、たまねぎ 長ねぎ、グリーンピース	799	36.4
15 月	○	ガーリックフランス ポークビッツ コーンサラダ	ベーコン 豚かた肉 大豆	牛乳	ワトソンパン じゃがいも さとう	バター 油	にんじん トマトピューレ	にんにく、セロリー たまねぎ、しょうが グリーンピース、キャベツ もやし、ネーブル	845	30.8
16 火	○	コムチエン(ハトナム風チャーハン) 春巻き フォー 世界の料理 ~ベトナム~	豚かた肉 むきえび 卵 鶏もも肉	牛乳	精白米、米粒麦 でんぶん春雨 春巻きの皮 小麦粉、フォー	油	チンゲンサイ にんじん 万能ねぎ	にんにく、長ねぎ 干し椎茸、しょうが もやし、レタス レモン	822	30.8
17 水	○	錦井 いものこ汁 りんご	豚かた肉 豚ばら肉 卵、油揚げ 豆腐	牛乳 調理用牛乳 ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦 さとう こんにゃく さといも	油	にんじん ピーマン 赤ピーマン	切干し大根、しめじ まいたけ、長ねぎ りんご	842	34.3
18 木	○	和風ボンゴレスパゲティ お豆と野菜のコロコロサラダ 抹茶ミルクゼリー	ベーコン あさりむきみ 大豆	牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	スパゲッティ さとう じゃがいも	油 バター	ほうれんそう にんじん さやいんげん	にんにく、たまねぎ マッシュルーム	782	29.3
19 金	○	麦ごはん ひじきふりかけ 肉じゃが わかめサラダ	粉かつお 豚かた肉	牛乳 芽ひじき わかめ	精白米、米粒麦 さとう こんにゃく じゃがいも	油	にんじん	たまねぎ、キャベツ もやし	801	24.6
22 月	○	きびごはん いんげん豆入りコロケ ポイルキャベツ 鶏ごぼう汁	豚ひき肉 白いんげん豆 卵、鶏もも肉 豆腐	牛乳 スキムミルク	精白米、きび ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉、パン粉	油	にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ ごぼう、もやし はくさい、長ねぎ	841	29.3
23 火	○	バタートースト 手作りりんごジャム ホワイトシチュー ツナサラダ 旬の「紅玉」使用	鶏もも肉 ツナ油漬	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油	にんじん	紅玉りんご、レモン たまねぎ、にんにく しょうが、しめじ キャベツ、きゅうり	840	30.8
24 水	○	みそ煮込み風うどん 梅おかか和え 鬼まんじゅう 郷土料理 ~愛知県~	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ かつお糸けずり	牛乳	ゆでうどん さとう さつまいも 小麦粉		にんじん こまつな	干し椎茸、だいこん 長ねぎ、ねり梅 もやし、はくさい	826	32.5
25 木	○	さんまの蒲焼き丼 野菜の赤しそかけ さつまい 旬 今日は蒲焼きです!	さんま 鶏もも肉 油揚げ	牛乳	精白米 でんぶん、さとう こんにゃく さつまいも	油 白ごま	万能ねぎ かぼちゃ にんじん、赤しそ こまつな	キャベツ、きゅうり だいこん、ごぼう 長ねぎ	900	30.1
26 金	○	麦ごはん ふりかけ菜 家常(ジャーチャン)豆腐 もやしスープ	花かつお 豚もも肉 生揚げ、豚ばら肉 豚かた肉	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦 さとう でんぶん	ごま油 白ごま 油	こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが たけのこ、キャベツ 長ねぎ、もやし	820	33.6
27 土	○	【西早稲田祭♪】 ドライカレー カラフルサラダ 早生みかん	豚ひき肉	牛乳	精白米、米粒麦 さとう でんぶん	油	にんじん、ピーマン カットトマト ブロッコリー 赤ピーマン	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、ネーブル、みかん	825	25.2
30 火	○	あぶ玉丼 みそ汁 なし	鶏もも肉 油揚げ 卵	牛乳 わかめ	精白米、米粒麦 さとう でんぶん		にんじん こまつな	たまねぎ、長ねぎ キャベツ、なし	831	33.9
31 水	○	ぶどうパン ポトフ かぼちゃプリン ハロウィン 献立	鶏もも肉 フランクフルト 卵	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	ぶどうパン じゃがいも さとう	油	にんじん かぶ(葉) かぼちゃ	セロリー、にんにく しょうが、たまねぎ キャベツ、かぶ	799	30.4

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

10月分1日あたりの平均

823 30.5

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

820 30.0



給食費の引き落とし日は10月4日(木)です。前日までに、ゆうちょ銀行口座へ入金をお願いします。