



令和元年11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 たんぱく質 g
1 金	○	豚肉のしぐれごはん 野菜チヂミ みそ汁	豚かた肉 油揚げ 豆腐	牛乳	精白米、米粒麦 さとう さつまいも じゃがいも	油	にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな	ごぼう、しょうが れんこん、キャベツ えのきたけ	812	27.4
5 火	○	わかめごはん 肉豆腐 さいころサラダ	豚かた肉 豆腐	牛乳 炊き込みわかめ	精白米、米粒麦 こんにやく さとう じゃがいも	白ごま油 ごま油	にんじん	たまねぎ、長ねぎ ホールコーン きゅうり	828	30.6
6 水	○	肉うどん 大豆・小魚・芋の炒り煮 みかん	豚かた肉 かまぼこ 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	冷凍うどん さとう、でんぶん さつまいも	油 白ごま	にんじん ほうれんそう	干ししいたけ たまねぎ、長ねぎ みかん	762	32.7
7 木	○	麦ごはん 野沢菜とじゃこの炒り煮 干種焼きあさりあんかけ 大根と豚バラの煮物	鶏ひき肉、卵 あさり、豚ばら肉 豚かた肉、生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 芽ひじき	精白米、米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油 白ごま	のざわな漬 にんじん	たまねぎ、しょうが 干ししいたけ 長ねぎ、だいこん	850	37.4
8 金	○	ガーリックフランス ポークビーンズ コーンサラダ	ベーコン 豚かた肉 大豆	牛乳	ワトワラパン じゃがいも さとう	バター 油	にんじん トマトビュレ	にんにく、セロリー たまねぎ、しょうが グリルビーズ、キャベツ もやし、ホールコーン	845	30.8
11 月	○	麦ごはん 鮭のもみじ焼き ひじきの五目煮 かきたま汁	さけ、青大豆 さつまいも 豆腐、卵	牛乳 芽ひじき	精白米、米粒麦 こんにやく さとう、でんぶん	マヨネーズ 油	にんじん ほうれんそう	えのきたけ、長ねぎ	789	37.4
12 火	○	五目あんかけ焼きそば きゅうりの浅漬け レモンスカッシュゼリー	豚かた肉 むきえび うずら卵	牛乳 粉寒天	むし中華めん さとう でんぶん	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	しょうが、たけのこ たまねぎ、干ししいたけ にんにく、もやし はくさい、きゅうり レモン	786	29.7
13 水	○	チリビーンズドッグ マカロニスープ 柿	ウインナー 豚ひ肉、大豆 ベーコン 豚かた肉	牛乳	コッペパン じゃがいも マカロニ	油	にんじん こまつな	たまねぎ、にんにく しょうが、柿	777	32.5
14 木	○	ごはん ブリの塩焼き 野菜のポン酢和え 治部煮	ぶり 鶏もも肉	牛乳	精白米 さとう、でんぶん 生ふ	ごま油	にんじん こまつな ほうれんそう	レモン、もやし たけのこ、だいこん 生しいたけ	829	38.2
15 金	○	カレー風味きつね丼 キャベツの昆布漬け みそ汁	豚ばら肉 豚もも肉 油揚げ	牛乳 塩昆布 わかめ	精白米、米粒麦 さとう、でんぶん じゃがいも	油 ごま油	にんじん	たまねぎ、しめじ 長ねぎ、キャベツ きゅうり、えのきたけ	838	33.4
18 月	○	スウェーデン風スパゲティ ヤンソン・フレステルセ キャベツサラダ	ベーコン 豚ひき肉	牛乳、粉チーズ 調理用牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	スパゲティ でんぶん じゃがいも さとう	油 オリーブ油 バター	にんじん ホールトマト	にんにく、セロリー たまねぎ、マッシュルーム しょうが、キャベツ きゅうり	858	30.8
19 火	○	高野豆腐のそぼろごはん ししゃものごま揚げ 白菜のおかか和え みそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 卵、粉かつお	牛乳 ししゃも	精白米、もち米 さとう、小麦粉 でんぶん さつまいも	油 黒ごま	にんじん さやいんげん こまつな	長ねぎ、しょうが はくさい、だいこん	785	33.7
20 水	○	セサミトースト 米粉コーンチャウダー カラフルサラダ	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	セサミ食パン はちみつ じゃがいも 米粉、さとう	バター 練りごま 油	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ、にんにく しょうが、キャベツ クリームコーン ホールコーン	813	28.4
21 木	○	ブルコギ丼 わかめスープ 白玉サイダーポンチ	豚かた肉 豚ばら肉 豆腐	牛乳 わかめ	精白米、米粒麦 さとう、でんぶん しらたま	油 ごま油 白ごま	にんじん にら	たまねぎ、もやし、しょうが にんにく、干ししいたけ 長ねぎ、パイン缶、みかん缶 国産ミックスド「フルフ」(リンゴ、桃、う フランス)	814	26.5
22 金	○	麦ごはん 四角豆腐 パンザンヌー	豚ひき肉 豆腐 ボンレスハム	牛乳	精白米、米粒麦 さとう、でんぶん でんぶん春雨	油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンサイ	しょうが、にんにく たまねぎ、たけのこ 干ししいたけ もやし、きゅうり	780	30.2
25 月	○	ジャージャー麺 いが栗揚げ みかん	豚ひき肉 白いんげん	牛乳 スキムミルク	むし中華めん さとう、でんぶん 小麦粉、白玉粉 そうめん	油 ごま油 バター	にんじん	にんにく、しょうが 長ねぎ、干ししいたけ たけのこ、もやし きゅうり、みかん	834	28.7
26 火	○	ごはん あさりの佃煮 菊花しゅうまい 豚汁	あさりむきみ 豚ひき肉 豚かた肉	牛乳	精白米、さとう しゅうまいの皮 でんぶん こんにやく じゃがいも	ごま油 油	にんじん	しょうが、たまねぎ 干ししいたけ、長ねぎ キャベツ、だいこん	839	33.2
27 水	○	五穀めし 揚げ魚のごま醤油 野菜の塩昆布和え のっぺい汁	あずき、大豆 めかじき 生揚げ	牛乳 塩昆布	精白米、もち米 米粒麦、きび さとう、でんぶん こんにやく さといも	油 白ごま	万能ねぎ こまつな にんじん	しょうが、キャベツ きゅうり、ごぼう 干ししいたけ だいこん、長ねぎ	820	34.2
28 木	○	デキシンカレーライス ごまコーンサラダ りんご	鶏もも肉	牛乳	精白米、米粒麦 小麦粉、さとう じゃがいも	油、ごま油 バター 白すりごま	にんじん カットトマト こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、セロリー キャベツ、もやし ホールコーン、りんご	852	23.0
29 金	○	アップルトースト 大麦と野菜のスープ かぼちゃサラダ	ベーコン 鶏もも肉 ひよこめ	牛乳 サラダチーズ	食パン グラニュー糖 押麦、さつまいも	バター、油 オリーブ油 マヨネーズ	にんじん かぼちゃ	りんご、たまねぎ 長ねぎ、セロリー にんにく、きゅうり	801	26.4
※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。									11月分1日あたりの平均	
※斜体下線表示は1年生のリクエスト給食です。									生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	
									816	31.3
									830	27~ 41.5



給食費の引き落とし日は11月5日(火)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。



