



令和元年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	
1	火	麦ごはん 大豆ふりかけ 肉じゃが 野菜の和え物	大豆 粉かつお 豚かた肉	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦 さとう こんにやく じゃがいも	油、白ごま	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ、キャベツ もやし	818	28.6	
2	水	あぶたま丼 みそ汁 梨	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、だいこん なし	825	33.8	
3	木	上海焼きそば ポテトのドレッシングサラダ 杏仁ゼリー	豚かた肉 いか あさり	牛乳 粉寒天 調理用牛乳 練乳	むし中華めん さとう じゃがいも	油、ごま油	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	しょうが、たまねぎ 干し椎茸、たけのこ キャベツ、ホーロー パイン缶、みかん缶	780	29.8	
4	金	ごまごはん めかじきのねぎみそ焼き 即席漬け のっぺい汁	めかじき 豚かた肉 生揚げ	牛乳	精白米、さとう こんにやく さといも でんぶん	ごま(金ごま)	にんじん	しょうが、長ねぎ きゅうり、キャベツ 干し椎茸、ごぼう だいこん	780	36.6	
7	月	ダイスチーズパン パンブキンシチュー わかめサラダ	鶏もも肉	牛乳、調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム わかめ	ダイスチーズパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油、バター ごま油	にんじん かぼちゃ	セロリー、たまねぎ にんにく、キャベツ きゅうり、ホーロー	814	32.1	
8	火	家常豆腐丼 もやしスープ 南蛮きゅうり	豚モモ肉 生揚げ 豚ばら肉 豚かた肉	牛乳	精白米、米粒麦 さとう でんぶん	油、ごま油	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 きゅうり	807	31.2	
9	水	煮ほうとう みそポテト 野菜のからし和え	豚かた肉 生揚げ	牛乳	冷凍ほうとう麺 さとう、でんぶん じゃがいも 小麦粉	油	にんじん こまつな	干し椎茸、だいこん ごぼう、長ねぎ キャベツ、もやし	757	27.9	
10	木	ジャンバラヤ チキンスープ ブルーベリーマフィン	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	金	和風クッパ じゃこと豆のサラダ みたらし団子	鶏もも肉 卵 ひよこめ	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦 でんぶん、さとう 白玉粉、上新粉 三温糖	ごま油、白ごま	にんじん ほうれんそう こまつな	干し椎茸、えのきたけ 長ねぎ、キャベツ もやし	830	28.5	
15	火	発芽玄米入りごはん サバの香味焼き 切干大根の煮つけ いものこ汁	さば さつま揚げ 豚かた肉 油揚げ、豆腐	牛乳	精白米、発芽玄米 さとう こんにやく さといも	ごま油、油	にんじん こまつな	しょうが、長ねぎ 切干大根、干し椎茸 しめじ、なめこ	823	37.2	
16	水	ナン キーマカレー じゃがいものサモサ キャベツのピクルス	豚ひき肉 大豆	牛乳	ナン、米粉、さとう ぎょうざの皮 じゃがいも 小麦粉	オリーブ油、油	にんじん ピーマン カットトマト	しょうが、にんにく セロリー、たまねぎ レーズン、キャベツ	817	28.8	
17	木	フィデオ・コン・エスファド パイラマリーナ アセロラゼリー	ベーコン 豚肩 たら いか	牛乳 粉寒天	スパゲッティ じゃがいも さとう	オリーブ油、油	にんじん カットトマト トマト	にんにく、たまねぎ マッシュルーム セロリー アセロラ飲料	760	32.8	
18	金	カラフルライス ミラノ風カツレツ ミネストローネ オレンジ	豚肩ロース 卵 ベーコン 白いんげん	牛乳 粉チーズ	精白米、米粒麦 小麦粉、パン粉 じゃがいも	油	にんじん、赤ピーマ ン、ピーマン、トマト ビュール、ホーロー マト、さやいんげん	たまねぎ、にんにく セロリー、キャベツ オレンジ	887	30.7	
21	月	ハンバーガー キャベツサラダ クラムチャウダー	豚ひき肉 卵 ベーコン あさり	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	セサミパン 生パン粉さとう じゃがいも、米粉	油	にんじん	たまねぎ、キャベツ きゅうり、ホーロー セロリー、にんにく しょうが	832	38.8	
23	水	豚キムチ丼 根菜のみそ汁 りんご	豚ばら肉 油揚げ	牛乳	精白米、米粒麦 さつまいも	油、ごま油	にんじん こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、もやし 長ねぎ、白菜キムチ ごぼう、だいこん りんご	820	25.9	
24	木	麦ごはん 大豆とじゃこの揚げ煮 高野豆腐と野菜のうま煮 切干大根のシャキシャキサラダ	大豆 鶏もも肉 高野豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦 でんぶん、さとう こんにやく じゃがいも	油、白ごま ごま油	にんじん さやいんげん	干し椎茸、ごぼう たまねぎ、切干大根 だいこん、きゅうり もやし	816	31.7	
25	金	きつねうどん 大学芋 極早生みかん	豚かた肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	冷凍うどん さとう、水あめ さつまいも	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	835	27.7	
26	土	【西早稲田祭】 吹き寄せおこわ 根菜のそぼろ煮 フルーツミックス	鶏もも肉 豚ひき肉 生揚げ	牛乳	精白米、もち米 さつまいも さといも、さとう でんぶん	むき栗、油	にんじん	しめじ、しょうが だいこん、れんこん グリッド、パイン缶 みかん缶、りんご	808	26.4	
29	火	シナモントースト 鶏肉のトマトシチュー ツナサラダ	鶏もも肉 金時豆 ひよこめ ツナ	牛乳	食パン、さとう じゃがいも 小麦粉	バター、油	にんじん カットトマト トマトビュール さやいんげん	にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ マッシュルーム きゅうり	828	29.5	
30	水	さんまの蒲揚げ丼 切干ときゅうりのごま酢 みそ汁	さんま	牛乳	精白米、米粒麦 でんぶん さとう	油、白ごま	万能ねぎ こまつな	切干し大根、きゅうり もやし、たまねぎ	862	31.0	
31	木	チキンライス ABCスープ スイートパンプキン	鶏もも肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク 調理用牛乳 生クリーム	精白米、米粒麦 さとう、マカロニ さつまいも	油、バター	にんじん ピーマン かぼちゃ	マッシュルーム たまねぎ、にんにく セロリー、しょうが	805	22.4	
※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		816	30.2
※斜体下線表示は3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		830	27~ 41.5

給食費の引き落とし日は10月4日(金)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。