

平成30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 g
1 木	○	わかめごはん 肉豆腐 ポテトのドレッシングサラダ	豚かた肉 豆腐	牛乳 炊き込みわかめ	精白米、米粒麦 つきこんにやく さとう じゃがいも	油	にんじん さやいんげん	たまねぎ、長ねぎ ホールコーン	843	30.6
2 金	○	麦ごはん 揚げ魚のごまじょうゆ のっぺい汁	ホキ 豚かた肉 生揚げ	牛乳	精白米、米粒麦 小麦粉、でんぶ さとう、さといも こんにやく	油 白ごま	万能ねぎ にんじん	しょうが、干し椎茸 ごぼう、だいこん 長ねぎ	819	32.8
5 月	○	ソース焼きそば ガーリックポテト 中華風コーンスープ	豚かた肉 卵	牛乳 あおのり	むし中華めん じゃがいも でんぶ	油	にんじん 万能ねぎ	たまねぎ、キャベツ もやし、にんにく しょうが、ホールコーン 、クリームコーン	818	26.2
6 火	○	きのこごはん 鮭のもみじ焼き みそ汁	鶏もも肉 さけ 油揚げ	牛乳 わかめ	精白米 さとう じゃがいも	油 マヨネーズ	にんじん	えのきたけ 干し椎茸、しめじ はくさい	765	35.6
7 水	○	【読書週間献立①】 ミルクパン くじ引きハンバーグ ポテト・ロッコリー、ABCスープ	豚ひき肉 卵 うずら卵 ベーコン	牛乳 調理用牛乳 チーズ	ミルクパン 生パン粉、さとう でんぶ マカロニ	油	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ホールコーン、枝豆 にんにく、セロリー キャベツ	803	35.6
8 木	○	キムチチャーハン ナムル 春雨スープ	豚ばら肉 豚かた肉 卵、鶏もも肉 豆腐	牛乳 しらす干し	精白米、米粒麦 さとう でんぶ、春雨	ごま油 油 白ごま	にんじん ピーマン こまつな	白菜キムチ、もやし にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ	815	30.0
9 金	○	【読書週間献立②】 麦ごはん 里芋と豚肉の照り焼き炒め あさりの佃煮、豚汁	あさりむきみ 豚ばら肉 豚かた肉	牛乳	精白米、米粒麦 さとう、さといも でんぶ、こんに やく、じゃがい	油	ブロッコリー にんじん	しょうが、ごぼう だいこん、たまねぎ 長ねぎ	825	29.6
12 月	○	麦ごはん さんまの生姜煮 青菜のごま和え みそ汁	さんま	牛乳	精白米、米粒麦 さとう さつまいも	白すりごま 油	こまつな にんじん	しょうが、梅干し もやし、だいこん たまねぎ、長ねぎ	847	32.7
13 火	○	豚肉の柳川風丼 すまし汁 柿	豚かた肉 豚ばら肉 卵	牛乳	精白米、米粒麦 さとう でんぶ あられ麩	油	にんじん さやえんどう こまつな	ごぼう、たまねぎ えのきたけ、柿	820	31.2
14 水	○	黒砂糖パン パンプキンシチュー ごまコーンサラダ	鶏もも肉	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	黒砂糖パン 小麦粉 さとう	油 バター 白すりごま ごま油	にんじん かぼちゃ こまつな	セロリー、たまねぎ しょうが、にんにく キャベツ、もやし ホールコーン	813	28.7
15 木	○	けんちんうどん 野菜のポン酢和え みたらし団子	鶏もも肉 油揚げ	牛乳	ゆでうどん、こんに やく、さといも さとう、でんぶ 白玉粉、上新粉	油 ごま油	にんじん こまつな	ごぼう、だいこん 長ねぎ、レモン もやし	798	27.2
16 金	○	大豆ごはん 厚揚げとキャベツのみそ炒め 切干大根のごま酢かけ	鶏もも肉 油揚げ、大豆 豚かた肉 生揚げ	牛乳 刻み昆布	精白米、米粒麦 もち米 さとう でんぶ	油 ごま油 白ごま 白すりごま	にんじん ピーマン さやいんげん	ごぼう、しょうが キャベツ、干し椎茸 切干大根、もやし きゅうり、レモン	780	30.9
19 月	○	スウェーデン風スパゲティ ヤンソン・フレステルセ キャベツのサラダ	ベーコン 豚ひき肉	牛乳、粉チーズ 調理用牛乳 生クリーム ビザ用チーズ	スパゲティ でんぶ じゃがいも さとう	油 オリーブ油 バター	にんじん ダイスカットマト	にんにく、セロリー たまねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり	838	29.7
20 火	○	豚肉のスタミナ丼 わかめスープ アップルゼリー	豚かた肉 豚ばら肉 鶏むね肉	牛乳 わかめ 粉寒天	精白米、米粒麦 さとう でんぶ	油 ごま油	にんじん にら	たまねぎ、長ねぎ キャベツ、もやし りんご、しょうが にんにく、りんごジュース	802	26.5
21 水	○	コーンマヨネーズドッグ 鶏肉と豆のスープ フレンチサラダ	鶏肉もも あさりむきみ ひよこめ	牛乳 粉チーズ	セサミパン じゃがいも さとう	マヨネーズ 油	にんじん ホールトマト トマトピューレ	ホールコーン、たまねぎ にんにく、しょうが マッシュルーム、もやし キャベツ、きゅうり	823	32.1
22 木	ジョア	ポークカレーライス シーザーサラダ みかん	豚モモ肉	ジョア 粉チーズ	精白米、米粒麦 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	にんじん ダイスカットマト	にんにく、しょうが たまねぎ、セロリー キャベツ、きゅうり みかん	808	23.1
26 月	○	ツナごはん ししゃもの利休焼き 白菜の即席漬け 大根と豚バラの煮物	ツナ油漬 豚ばら肉 豚かた肉 生揚げ	牛乳 ししゃも	精白米、米粒麦 さとう	ごま油 白ごま 黒ごま 油	にんじん	はくさい、ゆず 長ねぎ、だいこん	801	35.4
27 火	○	関西風かけわかつうどん じゃがいももち 抹茶寒天の黒蜜かけ	鶏もも肉 油揚げ	牛乳 わかめ 粉寒天 調理用牛乳	ゆでうどん、こんに やく、でんぶ じゃがいも 黒砂糖	油	にんじん 葉ねぎ こまつな	干し椎茸、はくさい	826	28.5
28 水	○	麦ごはん お好み焼き おひたし みそ汁	豚ひき肉 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 あおのり わかめ	精白米、米粒麦 小麦粉	油	葉ねぎ にんじん こまつな	キャベツ、もやし はくさい、なめこ 長ねぎ	772	28.9
29 木	○	高野豆腐のそぼろごはん 山賊焼き 大平（おおひら）汁	鶏ひき肉 高野豆腐 鶏もも肉	牛乳	精白米、もち米 さとう しらたき さといも	油	にんじん さやいんげん	長ねぎ、にんにく しょうが、干し椎茸 たけのこ、だいこん りんご	785	33.6
30 金	○	ビスキュイパン ミネストローネ かぼちゃサラダ	卵 ベーコン 豚かた肉 大豆	牛乳 サラダチーズ	丸パン さとう、小麦粉 マカロニ さつまいも	バター アモンドパウダー 油	にんじん ダイスカットマト トマトピューレ かぼちゃ	セロリー、たまねぎ にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり	816	29.7
※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	810 30.4
									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11月5日(月)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。