

平成30年8・9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
8/27	月	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ	豚かた肉	牛乳	精白米、米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん カットトマト かぼちゃ 赤ピーマン	にんにく、たまねぎ セロリー、しょうが レーズン、なす、ズッキーニ、キャベツ、きゅうり	846	23.0
28	火	黒砂糖パン ポテトとコーンのグラタン ジュリエンスープ 巨峰	鶏むね肉 ベーコン	牛乳、調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム ピザ用チーズ	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも パン粉	油 バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ ホールコーン にんにく、セロリー キャベツ、巨峰	796	29.8
29	水	麦ごはん 豚肉の焼肉 グリーンサラダ みそ汁	豚肩ロース	牛乳 わかめ	精白米、米粒麦 さとう	ごま油 油	万能ねぎ かぼちゃ こまつな	たまねぎ、にんにく レモン、キャベツ もやし、きゅうり	845	31.8
30	木	豚肉のしぐれごはん 焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮	豚かた肉 鶏ひき肉	牛乳 ししゃも	精白米、米粒麦 さとう じゃがいも でんぶん	油	にんじん さやいんげん	ごぼう、しょうが たまねぎ	823	33.9
31	金	上海焼きそば スパイスポテト 中華風もずくスープ	豚かた肉 いか あさり 豆腐	牛乳 もずく	むし中華めん じゃがいも	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	しょうが、たまねぎ 干しいたけ たけのこ、キャベツ にんにく、長ねぎ	816	31.0
9/3	月	発芽玄米ごはん のりの佃煮 肉豆腐 ひじきのピリッとサラダ エビピラフ	豚かた肉 豆腐 ツナ油漬	牛乳 もみ海苔 芽ひじき	精白米、発芽玄米 さとう つきこんにゃく	油	にんじん	たまねぎ、長ねぎ きゅうり、キャベツ	799	32.3
4	火	キャロットドレッシングサラダ マカロニスープ	鶏もも肉 むきえび ベーコン 豚かた肉	牛乳	精白米、米粒麦 さとう、はちみつ じゃがいも マカロニ	油 バター	にんじん こまつな	たまねぎ、マッシュルーム グリビース、ホールコーン きゅうり、キャベツ にんにく、しょうが	800	30.7
5	水	しらすトースト ボルシチ フルーツポンチ	豚かた肉 白いんげん豆	牛乳、しらす干し ピザ用チーズ 生クリーム 粉寒天	セサミ食パン じゃがいも さとう	マヨネーズ 油 バター	あさつき にんじん トマトピューレ	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ キャベツ、ビート、パイ ン缶、黄桃缶、りんご缶	822	31.7
6	木	冷やし刻みきつねうどん 大根ときゅうりの南蛮漬 蒸しとうもろこし	鶏もも肉 油揚げ	牛乳	生めん さとう	油 ごま油	にんじん こまつな	干しいたけ、しめじ たまねぎ、長ねぎ とうもろこし、にんにく きゅうり、だいこん	760	27.9
7	金	昆布ごはん 焼き鮭 豆と芋のかりんがらめ すまし汁	豚かた肉 油揚げ、豆腐 さけ 大豆	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦 さとう 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	ごぼう、たまねぎ えのきたけ、長ねぎ だいこん	783	39.9
10	月	シナモントースト チリコンカン さいころサラダ	ベーコン 豚かた肉 ひよこまめ 大豆、金時豆	牛乳	食パン さとう でんぶん じゃがいも	バター 油 マヨネーズ	にんじん ホールトマト ホールコーン ピューレ ピーマン	たまねぎ、にんにく マッシュルーム、黄ピーマン ホールコーン きゅうり	840	29.6
11	火	麦ごはん とり天 じゃこサラダ だご汁	鶏むね肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦 小麦粉、でんぶん さとう、さといも	油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな	しょうが、にんにく キャベツ、もやし ごぼう、だいこん しめじ、長ねぎ	865	35.0
12	水	なすとツナのトマトスパゲティ わかめサラダ チーズ蒸しパン	ベーコン ツナ油漬 卵	牛乳 粉チーズ、わかめ 調理用牛乳 サラダチーズ	スパゲティ さとう 小麦粉	オリーブ油 ごま油 油	にんじん カットトマト	にんにく、たまねぎ なす、キャベツ きゅうり ホールコーン	833	30.1
13	木	わかめごはん さんまの生姜煮 吉野汁	さんま 鶏もも肉 豆腐	牛乳 炊き込みわかめ	精白米、米粒麦 さとう、こんにゃく でんぶん		にんじん こまつな	しょうが、梅干し だいこん、長ねぎ	823	33.7
14	金	親子丼 みそ汁 梨	鶏もも肉 卵 油揚げ 豆腐	牛乳	精白米、米粒麦 さとう じゃがいも	油	にんじん こまつな	しょうが、ごぼう たまねぎ、長ねぎ グリビース、キャベツ えのきたけ、なし	839	33.9
18	火	和風クッパ ポテトとごぼうの 冷凍みかん	鶏もも肉 卵 たこ かつお糸けずり	牛乳 あおのり	精白米、米粒麦 でんぶん じゃがいも さとう、小麦粉	油	にんじん こまつな	干しいたけ たけのこ、長ねぎ 紅しょうが 冷凍みかん	862	28.9
19	水	チキンライス 野菜といんげん豆のスープ おかしな目玉焼き	鶏もも肉 ベーコン 豚かた肉 白いんげん豆	牛乳 粉寒天 カルピス	精白米、米粒麦 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん	マッシュルーム、たまねぎ グリビース、セロリー にんにく、しょうが キャベツ、黄桃缶	788	24.9
20	木	ソトフランスパン チキンパブ ポテトソテー ハブチューヨルバス	鶏もも肉 ベーコン	牛乳	ソトフランスパン じゃがいも	油	トマトピューレ 赤ピーマン パセリ、にんじん	たまねぎ、にんにく レモン ホールコーン	743	30.2
21	金	さつま芋ごはん いかのカリン揚げ 即席漬 お月見だんご汁	いか 鶏もも肉	牛乳	精白米、米粒麦 さつまいも でんぶん、さとう しらたま	黒ごま 油	にんじん こまつな	きゅうり、キャベツ みょうが、えのきたけ	782	33.0
25	火	麻婆豆腐丼 冬瓜とコーンのスープ ロザリオアヒョコ (ぶどう)	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 豚モモ肉	牛乳	精白米、米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油	にら	にんにく、しょうが、長 ねぎ、干しいたけ、た まねぎ、とうがん、ホ ン、クリーム、明り アヒョコ	800	30.1
26	水	焼きカレーパン クラムチャウダー コーンサラダ	豚ひき肉 大豆、卵 ベーコン、あさり	牛乳、粉チーズ 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	ミルクパン 小麦粉、パン粉 じゃがいも、さ とう	油 バター	にんじん	たまねぎ、セロリー にんにく、しょうが キャベツ、もやし ホールコーン	843	34.7
27	木	ごまだれうどん こんにゃくごぼうのピリ辛煮 ぶどうゼリー	豚ひき肉 豚かた肉	牛乳 粉寒天	ゆでうどん さとう つきこんにゃく	油 白練りごま ごま油 白ごま	にんじん さやいんげん	にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ 干しいたけ、もやし ごぼう、ぶどうジュース	794	29.4
28	金	鶏ごぼうピラフ 大麦と野菜のスープ スイートポテト	鶏もも肉 豚かた肉	牛乳 スキムミルク 調理用牛乳 生クリーム	精白米、米粒麦 押麦 さつまいも さとう	油 バター	にんじん ピーマン	ごぼう、たまねぎ しめじ、長ねぎ セロリー、にんにく	811	23.2
※学校行事、食材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。									8・9月分1日あたりの平均	
									810	31.1
									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9月4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。