

令和3年度 9月献立表

新宿区立新宿中学校

| 日 | 献立 | 牛乳 | 一口メモ | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 |
|-----|---|----|---|--|---|--|--------------------|
| 1水 | 麦ごはん 焼き鮭 切干大根の炒めもの ずいとん汁 | ○ | 防災の日献立 | 牛乳 甘塩鮭 豚肩 鶏肉 油揚げ | 精白米 米粒麦 炒め油 さといも 小麦粉 白玉粉 | 切干し大根 こまつな ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ だいこん葉 | 850 kcal 37.5 g |
| 2木 | 野沢菜チャーハン 五目スープ ぶどうゼリー | ○ | 食欲の秋！ | 牛乳 豚肩 卵 鶏肉 粉寒天 | 精白米 米粒麦 炒め油 白ごま マロニー さとう | しょうが 長ねぎ にんじん のさわな たまねぎ チンゲンサイ ぶどうジュース | 750 kcal 25.9 g |
| 3金 | イエローライスのクリームソースがけ シーザーサラダ | ○ | ターメリックを使って、ごはんを黄色く色づけます | 牛乳 ベーコン 鶏肉 あさり 牛乳 スキムミルク 粉チーズ | 精白米 炒め油 小麦粉 オリーブ油 さとう | たまねぎ しめじ にんじん しょうが にんにく パセリ キャベツ きゅうり かぶ ホールコーン レモン果汁 | 750 kcal 26.1 g |
| 6月 | 豚柳川丼 ひじきサラダ みそ汁(芋、わかめ) | ○ | 豚柳川丼 豚肉とごぼうを一緒に煮て卵で閉じたもの | 牛乳 豚肉 卵 芽ひじき じゃこ 押し豆腐 赤色辛みそ 白みそ 生わかめ | 精白米 米粒麦 炒め油 さとう 白ごま じゃがいも | ごぼう にんじん たまねぎ 長ねぎ 梅干し こまつな キャベツ もやし | 903 kcal 37.6 g |
| 7火 | きのこの和風スパゲッティ 野菜のごま醤油 プリン | ○ | 旬の食材 きのこ | 牛乳 ベーコン 鶏肉 刻みのり 調理用牛乳 卵 | スパゲッティ 炒め油 さとう バター でんぷん 白ごま 練りごま | にんじん たまねぎ しめじ エリンギ えのきだけ マッシュルーム 缶 たかな漬 ほうれんそう キャベツ こまつな | 789 kcal 32.6 g |
| 8水 | 中華丼 ビーフンスープ なし | ○ | 旬の果物 なし | 牛乳 豚肉 あさり いか | 精白米 米粒麦 炒め油 でんぷん ごま油 ビーフン | にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ なし | 749 kcal 25.6 g |
| 9木 | くりご飯 魚の菊あんかけ みそ汁(ナシ・豆腐) | ○ | 重陽の節句 | 牛乳 豆腐 ミナミカゴカマス 油揚げ 赤色辛みそ 白みそ | 精白米 もち米 むぎ粟 黒ごま 炒め油 さとう でんぷん | 干しいたけ にんじん たけのこ しめじ はくさい きくの花 なめこ 長ねぎ | 752 kcal 34.8 g |
| 10金 | チキンピラフ スパニッシュオムレツ キャベツスープ | ○ | 菊の節句とも呼ばれています。菊のお酒を飲んだり、くりごはんを食べて長寿を願います。 | 牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 調理用牛乳 生クリーム | 炒め油 精白米 米粒麦 じゃがいも | にんにく ピーマン 赤ピーマン にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ | 823 kcal 29.2 g |
| 13月 | 豚肉のうま煮丼 切干大根サラダ のっぺい汁 | ○ | | 牛乳 豚肉 生揚げ | 精白米 米粒麦 炒め油 しらたき さとう 車ふ こんにゃく さといも でんぷん | にんじん たまねぎ えのきだけ 長ねぎ キャベツ 切干し大根 こまつな 干しいたけ だいこん | 863 kcal 30.1 g |
| 14火 | オムライス ベーコンと野菜のスープ ぶどう | ○ | 旬の果物 ぶどう | 牛乳 鶏肉 卵 ベーコン | 精白米 米粒麦 炒め油 さとう じゃがいも ABCマカロニ | にんじん たまねぎ マッシュルーム 缶 グリンピース キャベツ にんにく しょうが ホールコーン 巨峰 | 774 kcal 26.8 g |
| 15水 | ビスキュイパン(アーモンド使用) 洋風煮込み トマトドレッシングサラダ | ○ | さくさくしたビスケット生地がのったビスキュイパン | 牛乳 卵 ベーコン 豚肉 フランクフルト 大豆 | 丸パン70g バター さとう アーモンドパウダー 小麦粉 炒め油 じゃがいも オリーブ油 | にんじん しめじ にんにく たまねぎ キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン こまつな ダイストマト | 804 kcal 28.9 g |
| 16木 | 長崎チャンポンめん 海藻サラダ 抹茶蒸しパン | ○ | ご当地献立 長崎ちゃんぽん麺(長崎県) | 牛乳 豚肉 あさり かまぼこ(赤) 無調整豆乳 海草ミックス じゃこ 卵 調理用牛乳 | 油 炒め油 さとう でんぷん ごま油 白ごま 小麦粉 バター 甘納豆(あずき) | にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ もやし 長ねぎ だいこん | 757 kcal 30.4 g |
| 17金 | 中華おこわ キハダマグロの中華和え ワカメスープ | ○ | 農林水産省 緊急対策支援 | 牛乳 豚肉 きはだまぐろ 生わかめ 押し豆腐 | ごま油 精白米 もち米 さとう 油 でんぷん じゃがいも 白ごま | ごぼう にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ ホールコーン しょうが ピーマン 長ねぎ | 882 kcal 38.5 g |
| 21火 | ごまだれうどん 二色おはぎ | ○ | 小笠原でとれたキハダマグロ 普段の給食では食べられない魚です！ | 牛乳 豚ひき肉 赤色辛みそ 八丁みそ あずき きな粉 | 冷凍うどん ごま油 白練りごま さとう でんぷん 白ごま 精白米 もち米 | にんじん さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ こまつな 長ねぎ | 853 kcal 28.1 g |
| 22水 | 胚芽食パン チリコンカン 野菜チップス | ○ | 秋のお彼岸 2色おはぎ | 牛乳 ベーコン 豚ひき肉 鶏肝臓 大豆 ひよこまめ | 胚芽食パン70g 炒め油 シエルマカロニ じゃがいも | たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ れんこん かぼちゃ | 791 kcal 32.6 g |
| 24金 | 麦ごはん あじフライ 和風サラダ みそ汁(芋、玉葱) | ○ | きなこつぶあ んのおはぎを作ります。 | 牛乳 あじ 卵 押し豆腐 白みそ 赤色辛みそ 生わかめ | 精白米 米粒麦 小麦粉 乾パン粉 さとう 油 白ごま じゃがいも | にんじん キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ | 761 kcal 29.6 g |
| 27月 | ひじきごはん いりどり かきたま汁 | ○ |  | 牛乳 干ひじき 鶏肉 油揚げ けずり節 押し豆腐 卵 | 精白米 もち米 炒め油 さとう こんにゃく じゃがいも でんぷん | にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん 長ねぎ こまつな | 860 kcal 35.4 g |
| 28火 | 麦ごはん さばの味噌煮 野菜のごまわさび和え けんちん汁 | ○ |  | 牛乳 さば 赤色辛みそ 生鮭 焼き竹輪 鶏肉 煮干し 油揚げ 押し豆腐 | 精白米 米粒麦 さとう 黒すりごま 炒め油 こんにゃく さといも | しょうが キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ | 804 kcal 34 g |
| 29水 | ピザトースト マカロニ入りスープ りんご | ○ | 旬の果物 りんご | 牛乳 ベーコン ボンレスハム ピザ用チーズ フランクフルト | 胚芽食パン70g 炒め油 じゃがいも マカロニ | たまねぎ りんご マッシュルーム 缶 コーン ホールトマト ピーマン にんじん セロリー キャベツ にんにく | 751 kcal 28.9 g |
| 30木 | 新宿発☆インド式カレー キャベツサラダ | ○ |  | 牛乳 鶏肉 プレーンヨーグルト | 精白米 米粒麦 炒め油 じゃがいも さとう | たまねぎ にんにく しょうが にんじん ホールトマト レモン キャベツ きゅうり こまつな | 862 kcal 21.5 g |

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

平均

806 kcal
31 g