

令和4年度 9月献立表

新宿区立新宿中学校

	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 木	麦ごはん 焼き鮭 すいとん汁	○	防災の日	牛乳 甘塩鮭70g 鶏もも肉 煮干し 油揚げ	精白米 米粒麦 炒め油 さといも 小麦粉 白玉粉	だいこん ごぼう にんじん 干しいたけ こまつな	787 kcal 36.6 g
2 金	ごはん 酢豚 ワンタンスープ	○		牛乳 豚かた肉 鶏もも肉	精白米 炒め油 小麦粉 てんぷん さとう こま油 ウェーブワンタン	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ にんにく ピーマン もやし 干しいたけ キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ	882 kcal 31.0 g
5 月	豚柳川丼 大根サラダ みそ汁	○	豚柳川丼 豚肉とごぼうを 卵でとじて作ります	牛乳 豚かた肉 豚ばら肉 卵 ちりめんじゃこ 豆腐 生わかめ	精白米 米粒麦 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 こまつな キャベツ だいこん きゅうり	875 kcal 37.2 g
6 火	冷やしうどん とり天 ごまドレサラダ	○	夏季限定 人気メニュー	牛乳 刻みのり 鶏むね肉30g 卵	冷凍うどん さとう こま油 小麦粉 てんぷん 揚げ油 白練りごま	にんにく にんじん キャベツ こまつな もやし	741 kcal 30.7 g
7 水	野沢菜チャーハン 五目スープ 伊那のりんごジュースゼリー	○	長野県伊那市 りんごジュースで つくるゼリー	牛乳 豚かた肉 卵 鶏もも肉 寒天	精白米 米粒麦 白ごま 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 りんごジュース	743 kcal 27.1 g
8 木	ガーリックトースト かぼちゃのポタージュ トマトドレッシングサラダ	○	クリーミーな かぼちゃポタージュ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム ツナ缶 レンズまめ(乾)	バター じゃがいも さとう オリーブ油 食パン	にんにく バセリ たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ 赤パプリカ きゅうり ダイスカットトマト	835 kcal 23.0 g
9 金	きのこ入りおこわ 魚の菊もぞれあなかけ すまし汁	○	重陽の節句	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 卵 出し昆布 押し豆腐	精白米 もち米 炒め油 さとう 小麦粉 てんぷん	にんじん しめじ エリンギ しょうが だいこん きくの花 えのきだけ こまつな	789 kcal 35.8 g
12 月	ごはん 車ふと野菜のうま煮 雷汁 みたらしだんご	○	お月見みたらし団子	牛乳 鶏もも肉 押し豆腐 さばけすり節	精白米 さといも さとう 車ふと ごま油 白玉粉 上新粉 てんぷん	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん だいこん 長ねぎ こまつな	805 kcal 27.1 g
13 火	シナガック アドボ ティノーラスープ フロースピーチ	○	世界の料理 フィリピン	牛乳 豚もも肉 鶏むね肉	精白米 バター 油 三温糖 じゃがいも	にんにく バセリ たまねぎ しょうが にんじん とうがん チンゲンサイ 冷凍もも	731 kcal 29.0 g
14 水	中華おこわ 魚のねぎみそ焼き ワカメスープ	○		牛乳 豚かた肉 さわら70g 赤色辛みそ 生わかめ 豆腐	ごま油 精白米 もち米 さとう 白ごま	ごぼう にんじん 干しいたけ しょうが 長ねぎ	746 kcal 35.7 g
15 木	新宿発☆インド式カレー キャベツサラダ 伊那のなし	○	長野県伊那市から 贈り物 梨	牛乳 鶏もも肉 鶏むね肉 ヨーグルト ひよこまめ	精白米 米粒麦 炒め油 バター じゃがいも さとう 油	たまねぎ にんにく しょうが ホールトマト にんにく レモン なし 赤ピーマン キャベツ きゅうり こまつな	749 kcal 24.6 g
16 金	長崎チャンボンめん 黒糖マーラーカオ	○	郷土料理 長崎県	牛乳 豚かた肉 あさり かまぼこ 豆乳 卵	冷凍チャンボンめん さとう ごま油 小麦粉 三温糖 黒砂糖 ラード	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ しめじ たけのこ キャベツ もやし 長ねぎ	771 kcal 33.0 g
20 火	ごはん 手作りふりかけ 厚揚げとキャベツの味噌炒め かきたま汁	○	食欲の秋	牛乳 ちりめんじゃこ 粉かつお 豚肉 生揚げ 赤色辛みそ けすり節 煮干し 卵	精白米 白ごま さとう 炒め油 ごま油 てんぷん	にんじん キャベツ ピーマン 長ねぎ こまつな	839 kcal 36.7 g
21 水	きのこの和風スパゲッティ 野菜のごま醤油和え	○	秋が旬のきのこを ふだんに使います	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 刻みのり	スパゲッティ 油 さとう バター ごま てんぷん 白ごま	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ こまつな えのきだけ たまな漬 マッシュルーム缶 ほうれんそう キャベツ	743 kcal 30.4 g
22 木	ダイスチーズパン チリコンカン 野菜サラダ	○	ダイスチーズパン さころサイズのチーズ が練りにまれたパン	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 鶏肝臓 大豆(乾) ひよこまめ(乾)	ダイスチーズパン70g 炒め油 シェルマカロニ さとう 油	たまねぎ にんじん にんにく ホールマト トマトピューレ 赤パプリカ きゅうり キャベツ ホールコーン	748 kcal 35.6 g
26 火	油麩丼 もやしのピリ辛和え みそ汁	○		牛乳 笹かまぼこ 卵 出し昆布 油揚げ 押し豆腐	精白米 米粒麦 油麩 さとう 油 ごま油 白ごま	にんじん 干しいたけ たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり キャベツ だいこん こまつな	748 kcal 35.6 g
27 水	ビスキュイパン(アーモンド使) 洋風煮込み かぶサラダ	○	ザクザク食感が おいしい ビスキュイパン	牛乳 卵 ベーコン 豚かた肉 フランクフルト	丸パン70g バター さとう 小麦粉 アーモンドパウダー じゃがいも 油	にんじん しめじ にんにく たまねぎ キャベツ 赤パプリカ きゅうり かぶ ホールコーン	742 kcal 27.6 g
28 木	ごはん 鯖の味噌煮 けんちん汁	○	サバの味噌煮とごは んは相性抜群!	牛乳 さば70g 赤色辛みそ 鶏肉 煮干し 油揚げ 押し豆腐	精白米 さとう 炒め油 こんにゃく さといも	しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	759 kcal 34.0 g
29 金	麻婆春雨丼 ごまドレッシングサラダ カルピスゼリー	○	よく噛んで食べよう	牛乳 豚ひき肉 鶏肝臓 寒天	精白米 米粒麦 油 さとう ぼろさめ てんぷん ごま油 白練りごま 白ごま	にんにく しょうが 干しいたけ 長ねぎ にら にんじん キャベツ こまつな もやし	802 kcal 26.4 g
30 土	肉うどん ひじきとシラスの卵焼き	○	甘辛く味付けた肉と 出汁がよく合う!	牛乳 豚肉 けすり節 煮干し 出し昆布 油揚げ 芽ひじき しらす干し 卵	冷凍うどん さとう 炒め油	しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ こまつな 干しいたけ たけのこ にんじん	746 kcal 36.0 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。