

令和5年9月 給食献立予定表

新宿区立新宿中学校

日	曜日	献立名			食品名						栄養価		
		主食	牛乳	おかず	デザート	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	防災の日献立 ツナトマト スパゲッティ	○	コーンポテト 白玉フルーツポンチ		ツナ 牛乳	にんじん ホールトマト 乾燥パセリ	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン、パイン缶 黄桃缶、みかん缶	スパゲッティ じゃがいも さとう 白玉粉	油 オリーブ油	817	29.1	
4	月	麦ごはん	○	銀さわらの七味焼き 切干大根のツナ炒めが 生揚げと野菜の煮物		銀さわら 生揚げ 牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが、にんにく 長ねぎ、もやし、ごぼう 切干大根、だいこん きゅうり、干ししいたけ	精白米、米粒麦 さとう こんにゃく じゃがいも	ごま油 油	796	34.6	
5	火	秋なすの麻婆丼	○	中華スープ 梨		豚ひき肉 赤みそ 豚ばら肉 豚かた肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく、しょうが 長ねぎ、なす、もやし 梨	精白米、米粒麦 さとう てんぷん	油 ごま油	813	29.9
6	水	きな粉揚げパン	○	鶏肉のトマトシチュー コーンサラダ 伊那りんごゼリー		きな粉 鶏もも肉 ひよこ豆	牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト さやいんげん	たまねぎ、きゅうり キャベツ、ホールコーン にんにく、しょうが りんごジュース	ミルクパン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	819	27.7
7	木	五目あんかけそば	○	大根とわかめのサラダ キャロットケーキ		豚かた肉 いか 卵	牛乳 生わかめ	にんじん チンゲンサイ にんじんジュース	しょうが、だけのこ 干ししいたけ、たまねぎ にんにく、はくさい キャベツ、だいこん	むし中華めん さとう てんぷん 小麦粉	油 ごま油 バター	804	29.8
8	金	重陽の節句献立 きびごはん	○	千種焼き 菊ひたし 豚汁		鶏ひき肉、卵 豚ばら肉 赤みそ 白みそ	牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	だけのこ、たまねぎ 干ししいたけ、もやし キャベツ、菊のり ごぼう、だいこん、長ねぎ	精白米、きび さとう こんにゃく じゃがいも	油	762	31.5
11	月	世界の料理～イギリス編～ 黒糖パン	○	シェパードパイ スコッチブロス 巨峰		豚ひき肉 ベーコン 鶏もも肉 ひよこ豆	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト	たまねぎ、長ねぎ セロリー、にんにく 巨峰	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも 押麦	油 バター オリーブ油	746	32.3
12	火	みそラーメン	○	ツナサラダ オレンジジュレ		豚ひき肉 赤みそ 白みそ ツナ	牛乳 粉寒天	にんじん にら	にんにく、しょうが 長ねぎ、だけのこ、もやし はくさい、ホールコーン キャベツ、きゅうり わかし、ジュン、みかん缶 黄桃缶、パイン缶	生中華めん さとう	油	744	29.6
13	水	日本の郷土料理～鹿児島編～ 鶏飯	○	がね 野菜のゆずポン酢		鶏むね肉 卵 押し豆腐	牛乳 生わかめ	万能ねぎ にんじん こまつな	しょうが、干ししいたけ たくあん漬、ごぼう キャベツ、だいこん ゆず果汁	精白米、米粒麦 さとう、三温糖 さつまいも 小麦粉	油 ごま油	823	28.8
14	木	とりごぼうピラフ	○	キャベツと青菜のスープ カスタードプリン		鶏ひき肉 卵 豚かた肉	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	しょうが、ごぼう グリーンピース、たまねぎ にんにく、キャベツ	精白米、米粒麦 さとう	バター 油	821	31.2
15	金	ごはん	○	のりとあさりの佃煮 さけのみじ焼き 海藻サラダ なめこのみそ汁		あさりむきみ さけ、豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 もみ海苔 海草ミックス 糸寒天	にんじん	たまねぎ、もやし きゅうり、だいこん なめこ、長ねぎ	精白米 さとう	ごま油 マヨネーズ (卵不使用)	802	34.2
19	火	麦ごはん	○	家常豆腐 春雨サラダ		豚もも肉 赤みそ 生揚げ	牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、だけのこ キャベツ、長ねぎ もやし、きゅうり	精白米、米粒麦 さとう てんぷん はるさめ	油 ごま油	774	29.7
20	水	シーフードピラフ	○	オリーブオイルのサラダ チョコ蒸しパン		ベーコン いか あさりむきみ	牛乳 調理用牛乳	にんじん 乾燥パセリ 赤ピーマン	たまねぎ、グリーンピース にんにく、キャベツ きゅうり	精白米、さとう じゃがいも 小麦粉 チョコチップ	バター 油 オリーブ油	737	27.5
21	木	ごはん	○	ほっけの塩焼き 磯香和え じゃがいもと油揚げのみそ汁		ほっけ 豆腐 油揚げ 白みそ、赤みそ	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	だいこん、もやし 長ねぎ	精白米 じゃがいも		790	31.9
22	金	きんぴらドッグ	○	マンハッタンチャウダー 大学芋		豚ひき肉 大豆 ベーコン あさりむきみ	牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ホールトマト 乾燥パセリ	ごぼう、にんにく セロリー、たまねぎ	ミルクパン さとう、水あめ じゃがいも さつまいも	油 ごま油 黒ごま	770	30.3
25	月	麦ごはん	○	さばの竜田揚げ ごまあえ 吉野汁		さば 鶏むね肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが、キャベツ もやし、長ねぎ	精白米、米粒麦 てんぷん 三温糖 こんにゃく	油 白ねりごま 白ごま	800	34.3
26	火	豚キムチ丼	○	わかめスープ りんご		豚かた肉 豚ばら肉 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん にら こまつな	しょうが、たまねぎ きくらげ、白菜キムチ もやし、長ねぎ、りんご	精白米、米粒麦 てんぷん	油 ごま油	773	27.7
27	水	ハニートースト	○	ポークビーンズ 大根サラダ		ベーコン 豚かた肉 大豆 レッド・ヒール豆	牛乳	にんじん こまつな	セロリー、たまねぎ にんにく、グリーンピース キャベツ、だいこん	食パン はちみつ じゃがいも さとう	バター 油 ごま油	734	27.5
28	木	じゃこわかめごはん	○	わかさぎの香味ソース 煮浸し かき玉汁		油揚げ 豆腐 卵	牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ わかさぎ	にんじん こまつな	長ねぎ、たまねぎ もやし、えのきたけ	精白米 てんぷん さとう	白ごま 油 ごま油	732	32.0
29	金	十五夜献立 五目月見うどん	○	みそドレッシングサラダ 月見あん団子		豚かた肉 油揚げ、豆腐 ちらしかまぼこ 白みそ、あずき	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、長ねぎ だいこん、キャベツ	冷凍細うどん さとう 白玉粉 上新粉	油 ごま油	816	30.0

※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数が少なくなることがあります。

※9月15日(金)は給食費の引き落とし日です。前日までに、ゆうちょ銀行口座へ入金をお願いします。

9月分 1日あたりの平均栄養摂取量	784	30.5
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0