

令和5年10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		
2	月	豚肉のしぐれごはん	○	えのきとわかめのみそ汁	秋のフルーツヨーグルト	豚かた肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 生わかめ アレルギート	にんじん	ごぼう、えのきだけ しょうが、たまねぎ パイン缶、かかん缶 柿	精白米 米粒麦 さとう	油	744	27.0
3	火	スパゲッティ ペスカトーレ	○	イタリアンサラダ	りんごとさつまいもの包揚げ	いか あさりむきみ	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト 赤ピーマン	にんにく、セロリー たまねぎ、黄ピーマン キャベツ、きゅうり ホールコーン、りんご	スパゲッティ さとう、小麦粉 さつまいも 春巻きの皮	油 オリーブ油	815	27.3
4	水	いわしの日 いわしのかば焼丼	○	小松菜のおひたし	むらくも汁	いわし 鶏もも肉 卵	牛乳	にんじん こまつな	もやし、たまねぎ 長ねぎ	精白米 でんぷん さとう	油	835	32.9
5	木	ゆかりごはん	○	肉豆腐	荳わかめのサラダ	豚かた肉 豆腐	牛乳 くきわかめ	ゆかり にんじん	たまねぎ、長ねぎ キャベツ、もやし	精白米 米粒麦 さとう つきこんにゃく	油	760	31.2
6	金	ミルクパン	○	煮込みハンバーグ	野菜の付け合わせ ABCスープ	豚ひき肉 卵 ベーコン	牛乳 調理用牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ、にんにく しょうが、キャベツ	シリアル、生パン粉 さとう、でんぷん じゃがいも ABCマカロニ	油	733	35.3
10	火	目の愛護デー カレーピラフ きのご豆乳クリーム	○	グリーンサラダ	ブルーベリーケーキ	鶏もも肉 豆乳 卵	牛乳 生わかめ 調理用牛乳	にんじん 赤パプリカ パセリ こまつな	たまねぎ、ぶなしめじ えのきだけ、にんにく キャベツ、もやし きゅうり、ブルーベリー	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう	油 バター	896	27.2
11	水	ごはん	○	さわらの香味焼き	ひじきの五目煮	さわら、青大豆 さつま揚げ 豆腐、油揚げ 白みそ、赤みそ	牛乳 芽ひじき	にんじん	しょうが、にんにく 長ねぎ、ごぼう	精白米 さとう つきこんにゃく じゃがいも	ごま油 油	788	35.9
12	木	世界の料理～韓国編～ ブルコギ丼	○	トックスープ	りんご	豚かた肉 豚ばら肉 鶏もも肉 豆腐、卵	牛乳	にんじん にら	たまねぎ、もやし しょうが、にんにく トック 長ねぎ、りんご	精白米、米粒麦 さとう トック でんぷん	油 ごま油 白ごま	826	29.2
13	金	ガーリックフランス	○	チリコンカン	コーヒゼリー	豚ひき肉 レッド トマト 大豆	牛乳 粉寒天 コーヒ粉付け	パセリ にんじん トマトジュース	にんにく、たまねぎ しょうが	ワタアカリ 小麦粉 じゃがいも さとう	バター 油	733	30.8
16	月	麦ごはん	○	四川豆腐	卵と野菜の中華スープ	豚かた肉 豆腐 鶏むね肉 卵	牛乳	にんじん こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、だけのこ 干しいたけ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	768	35.5
17	火	日本の郷土料理～山形県編～ 鮭ごはん	○	芋煮	じゃこサラダ	塩ざけ 豚かた肉 ひよこ豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	ぶなしめじ、長ねぎ キャベツ	精白米 こんにゃく さといも さとう	白ごま ごま油	747	33.4
18	水	ホットドッグ	○	豆とあさりのチャウダー	コーンとキャベツのサラダ	万がれト ベーコン 白いんげん豆 あさりむきみ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ こまつな	キャベツ、たまねぎ にんにく、もやし ホールコーン	コッペパン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油	817	33.0
19	木	ひじきごはん	○	銀さわらのねぎ焼き	のっぺい汁	鶏もも肉 油揚げ、生揚げ 銀さわら 鶏むね肉	牛乳 芽ひじき	にんじん ざやいんげん	しょうが、にんにく 長ねぎ、干しいたけ だいこん	精白米、米粒麦 さとう こんにゃく でんぷん	油 ごま油	739	38.2
20	金	豆乳ラーメン	○	ポテトのドレッシングサラダ	梨	鶏ひき肉 白みそ 豆乳	牛乳	にんじん ざやいんげん	にんにく、しょうが キャベツ、もやし 長ねぎ、たまねぎ 梨	生中華めん でんぷん さとう じゃがいも	油 白ねりごま ラード 白ごま	730	27.3
21	土	ごはん	○	いかのかりん揚げ	わかめサラダ	いか 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 生わかめ	にんじん	もやし、キャベツ きゅうり、だいこん たまねぎ	精白米 でんぷん さとう	油 ごま油	769	29.1
24	火	麦ごはん	○	さばの韓国焼き	三色ナムル	さば 赤みそ 豚ばら肉 豚かた肉	牛乳	にんじん こまつな	にんにく、しょうが 長ねぎ、だいこん もやし	精白米 米粒麦 さとう	白ごま ごま油 油	748	30.4
25	水	けんちんうどん	○	野菜のからし醤油	おさつのがり揚げ	鶏もも肉 油揚げ	牛乳 スキムミルク 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	ごぼう、だいこん 長ねぎ、キャベツ もやし	冷凍細うどん こんにゃく さとう、小麦粉 さつまいも さつま芋	油	803	28.9
26	木	中華丼	○	パンサンスー	柿	豚かた肉 いか ロースハム	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが 長ねぎ、だけのこ たまねぎ、はくさい もやし、きゅうり、柿	精白米、米粒麦 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油 白ごま	739	27.7
27	金	十三夜献立 栗ごはん	○	厚焼き卵	白菜のゆず香和え	鶏ひき肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ、ゆず たまねぎ、はくさい きゅうり、ぶなしめじ	精白米 さとう でんぷん	むき栗 油	737	30.4
30	月	ごはん	○	めひかりのから揚げ	野菜のごまわさび和え	豚かた肉	牛乳 めひかり	こまつな にんじん	しょうが、だいこん キャベツ、たまねぎ グリーンピース	精白米 でんぷん さとう じゃがいも	油 白すりごま 油	810	31.5
31	火	ハロウィンメニュー スパゲッティ ナポリタン	○	ビーンズツナサラダ	かぼちゃプリン	ベーコン、ツナ 豚かた肉 ひよこ豆 レッド トマト かまぼこ	牛乳 粉チーズ 調理用牛乳 生クリーム	にんじん ホールトマト ピーマン こまつな かぼちゃ	にんにく、セロリー たまねぎ、キャベツ マッシュルーム	スパゲッティ さとう	油	799	30.9

※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。

※10月16日(月)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。

10月分 1日あたりの平均栄養摂取量	778	31.1
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0