

# 令和5年11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	水	親子丼	○	カリカリ油揚げのサラダ かみなり汁	鶏もも肉 卵 油揚げ 押し豆腐	牛乳 刻みのり	にんじん	しょうが、たまねぎ 長ねぎ、きゅうり もやし、キャベツ だいこん	精白米、米粒麦 さとう でんぷん さといも	油 ごま油	830	33.5
2	木	みっちゃんの ドライカレー	○	東京ポトフ グレープゼリー	ベーコン 鶏もも肉 卵、豚かた肉 ウィンナー	牛乳 調理用牛乳 粉寒天	にんじん	マッシュルーム たまねぎ、セロリー グリーンピース、にんにく キャベツ、だいこん ぶどうジュース	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも	バター 油	781	27.6
6	月	ごはん	○	豆腐ハンバーグ 磯香和え じゃがいもとえのきのみそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐 赤みそ、白みそ 卵、油揚げ	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	長ねぎ、しょうが もやし、たまねぎ えのきだけ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん じゃがいも	油	780	33.1
7	火	タンメン	○	ガーリックポテト 紅茶のマドレーヌ	豚かた肉 卵	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	しょうが、きくらげ にんにく、キャベツ もやし、長ねぎ ホールコーン	生中華めん でんぷん じゃがいも 小麦粉、三温糖	油 ごま油 ラード バター	862	28.7
8	水	ねじり揚げパン	○	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 トマト	牛乳	にんじん こまつな	セロリー、たまねぎ にんにく、しょうが グリーンピース、 キャベツ、だいこん	ミルクパン さとう グラニュー糖 じゃがいも	油 バター ごま油	765	28.3
9	木	麦ごはん	○	さばのみそ煮 青菜のお浸し 吉野汁	さば 赤みそ 鶏むね肉 油揚げ、豆腐	牛乳 角切り昆布	にんじん こまつな	しょうが、もやし 長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう こんにゃく でんぷん		765	35.3
10	金	麻婆丼	○	もやしと青菜のスープ りんご	豚ひき肉 赤みそ 押し豆腐 鶏もも肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが 長ねぎ、干しいたけ たまねぎ、もやし りんご	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	795	32.5
13	月	エビクリームライス	○	野菜スープ みかん	豚かた肉	牛乳 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、にんにく マッシュルーム しょうが、キャベツ みかん	精白米 米粒麦 小麦粉	バター 油	802	30.9
14	火	ヘルシー三色ごはん	○	鮭のバター醤油焼き のっぺい汁	高野豆腐 卵 さけ 鶏もも肉	牛乳	こまつな にんじん	干しいたけ、長ねぎ だいこん	精白米、米粒麦 さとう こんにゃく でんぷん	ごま油 油 バター	763	38.0
15	水	おろしツナパスタ	○	ミネラルサラダ スイートポテト	ツナ ローズハム ひよこ豆	牛乳、刻みのり 芽ひじき スキムミルク 生クリーム	万能ねぎ にんじん	だいこん、きゅうり キャベツ	スパゲッティ さとう さつまいも	油 ごま油 バター	771	28.7
16	木	ごはん	○	野沢菜じゃこ炒め 山賊焼き なめこ豆腐のみそ汁 伊那りんごゼリー	鶏もも肉 豆腐 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	のざわな漬	にんにく、しょうが だいこん、なめこ 長ねぎ、りんごジュース	精白米 でんぷん さとう	油 ごま油 白ごま	808	30.0
17	金	ココアパン	○	ポテトピザ焼き ごまドレサラダ マカロニスープ	ベーコン ローズハム 鶏もも肉	牛乳 ピザ用チーズ	ピーマン こまつな にんじん パセリ	たまねぎ、キャベツ もやし、にんにく しょうが	ココアパン じゃがいも さとう シェルマカロニ	油 ごま油 白ねりごま 白すりごま	741	29.6
20	月	麦ごはん	○	のりの佃煮 大根と豚ばら肉の煮物 和風サラダ	豚ばら肉 豚かた肉 生揚げ	牛乳 もみ海苔	だいこん葉 にんじん こまつな	だいこん、長ねぎ キャベツ、もやし	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油	829	31.6
21	火	ハヤシライス	○	クラムサラダ りんご	豚かた肉 あさりむきみ	牛乳	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく、たまねぎ セロリー、しょうが マッシュルーム キャベツ、もやし きゅうり、りんご	精白米、米粒麦 小麦粉 さとう でんぷん	油 バター ごま油	851	28.0
22	水	わかめうどん	○	ツナと野菜のサラダ 赤飯おはぎ	豚かた肉 ツナ あずき	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	干しいたけ、長ねぎ たまねぎ、たけのこ もやし、キャベツ	冷凍細うどん さとう アルファ化赤飯	油	795	30.3
24	金	芽吹き玄米ごはん	○	さわらのねぎみそ焼き ひじき入りサラダ 豚汁	さわら 赤みそ 豚ばら肉 赤みそ、白みそ	牛乳 芽ひじき	にんじん	しょうが、長ねぎ キャベツ、きゅうり ホールコーン、こほう だいこん	精白米 さとう こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	775	32.7
27	月	チャーハン	○	チョレギサラダ バイクドチーズケーキ	豚かた肉 豚肩ロース 卵 ゼラチン	牛乳、生わかめ 刻みのり 生クリーム クリームチーズ	にんじん	しょうが、長ねぎ たまねぎ、にんにく キャベツ、もやし きゅうり、レモン	精白米、米粒麦 さとう グラニュー糖 小麦粉	油 ごま油	810	27.9
28	火	麦ごはん	○	きびなごのから揚げ 切干大根のゆかり炒め 生揚げと野菜の煮物	生揚げ	牛乳 きびなご	にんじん さやいんげん	切干大根、だいこん きゅうり、もやし 干しいたけ、こほう	精白米、米粒麦 小麦粉、でんぷん さとう こんにゃく じゃがいも	ごま油 油	770	27.0
29	水	カナベツ・ピオセンナ	○	ピゴス(トマトスープ風) ココアパバロア	ローズハム 豚かた肉 パプリカ、ウィンナー ひよこ豆	牛乳、粉寒天 ピザ用チーズ 調理用牛乳 生クリーム	にんじん ホールトマト ピーマン	たまねぎ、キャベツ にんにく、セロリー	じゃがいも さとう	バター オリーブ油 マヨネーズ (卵不使用)	730	27.4
30	木	麦ごはん	○	千種焼き こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 さつま芋のみそ汁	鶏ひき肉 卵 豚もも肉 白みそ、赤みそ	牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ、たまねぎ 干しいたけ、こほう だいこん、長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう つきこんにゃく さつまいも	油	764	31.6

※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。

※献立名の二重下線の表示は「読書週間企画」として本から引用した料理です。

※11月15日(水)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。

11月分 1日あたりの平均栄養摂取量	789	30.6
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0