



8・9月給食献立予定表



平成 25 年

新宿区立牛込第一中学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名						栄 養 価	
		おもに体の組織を作る		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g
8月 27	火 牛乳 ドライカレー コーンサラダ 冷凍みかん	豚肉 大豆	牛乳	米 さとう	油 バター	にんじん ピーマン トマト 小松菜	たまねぎ しょうが セロリー にんにく キャベツ もやし とうもろこし 冷凍みかん	841	25.7
28	水 牛乳 きざみきつねうどん ポテトたこ揚げ ピーチゼリー	油揚げ ベーコン 卵 たこ	牛乳 わかめ あおりの 粉寒天	うどん さとう じゃがいも	油	にんじん 小松菜	長ねぎ しめじ しょうが酢漬 ももジュース	873	26.4
29	木 牛乳 チキンピラフ ひよこまめのサラダ コーンミルクスープ	鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	米 さとう	油 バター	にんじん 小松菜	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース キャベツ にんにく セロリー とうもろこし	753	23.3
30	金 牛乳 ごはん 鮭の照り焼き じゃがいもの甘辛煮 大根と若布のみそ汁	さけ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 さとう じゃがいも	油	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん えのきたけ 長ねぎ	756	31.8
9月 2	月 牛乳 ハム入りナムルそば 南蛮鶏 インゲンの炒め物	ハム 鶏肉	牛乳	中華めん さとう	油 ごま	にんじん ほうれん草 さやいんげん	もやし しょうが 長ねぎ	836	32.6
3	火 牛乳 昆布ごはん 焼きししやも 小松菜炒め 三州煮	鶏肉 油揚げ 花かつお 豚肉 生揚げ	牛乳 刻み昆布 ししやも	米 さとう こんにやく じゃがいも	油	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 干しいたけ たまねぎ	825	35.2
4	水 牛乳 中華丼 青菜と豆腐のスープ なし	いか うずら卵 豚肉 豆腐	牛乳	米 さとう	油	チンゲンサイ にんじん 小松菜	長ねぎ 干しいたけ たけのこ はくさい たまねぎ にんにく しょうが キャベツ なし	767	30.1
5	木 牛乳 ホットドック ポトフ フルーツゼリー	フランクフルト ベーコン 豚肉 ひよこ豆	牛乳 粉寒天	コッペパン さとう じゃがいも	油 バター	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが パイン缶 みかん缶	811	29.9
6	金 牛乳 ナシゴレン 春雨の炒め物 鶏肉とコーンのスープ	むきえび 卵 鶏肉	牛乳	米 はるさめ	油	ピーマン にんじん 万能ねぎ	きゅうり もやし にがうり たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし	791	30.1
9	月 牛乳 いためやきそば 卵と白菜のスープ キャラメルポテト	豚肉 いか 鶏肉 卵	牛乳 あおりの	中華めん さつまいも さとう	油 バター アモンド	にんじん 小松菜	キャベツ もやし たまねぎ しょうが にんにく はくさい	841	28.5
10	火 牛乳 ハヤシライス 鉄骨サラダ ブルーン	豚肉	牛乳 生クリーム ひじき ちりめんじゃこ	米 さとう	油 ごま	にんじん トマト パセリ 小松菜	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム しょうが キャベツ もやし ブルーン	859	24.4
11	水 牛乳 ごはん さばのピリ辛焼き 切り干し大根のかりかり煮 けんちん汁	さば 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	米 さとう こんにやく さといも	ごま 油	にんじん	にんにく しょうが 長ねぎ 切干し大根 ごぼう だいこん	833	33.2
12	木 牛乳 ミルクパン ひじき入りコロッケ ポイルキャベツ イタリアンビーンズスープ	豚肉 卵 ベーコン ひよこ豆	牛乳 ひじき	ミルクパン ポテトフレーク じゃがいも パン粉 さとう	油	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく しょうが	895	32.5
13	金 牛乳 梅ちりごはん めかじきのねぎみそ焼き 吉野汁 抹茶ミルクゼリー	めかじき みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天 生クリーム	米 さとう こんにやく くず粉	ごま	にんじん	梅干し しょうが 長ねぎ 干しいたけ	787	31.3
17	火 牛乳 秋なすの麻婆丼 エノキとわかめのスープ 巨峰	豚肉 みそ ベーコン	牛乳 わかめ	米 さとう	油	にんじん	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ なす たまねぎ えのきたけ 巨峰	821	26.3
18	水 牛乳 パエリア ポテトのトマトソース焼き キャベツスープ	鶏肉 いか えび あさり ベーコン ハム	牛乳 チーズ	米 じゃがいも	油 バター	ピーマン 赤ピーマン にんじん パセリ	にんにく たまねぎ しめじ セロリー キャベツ	792	34.5
19	木 牛乳 ふきよせごはん 鶏肉と里芋の煮物 すまし汁 お月見だんご	鶏肉	牛乳	米 もち米 さとう こんにやく さといも 上新粉 あられ麩 白玉粉	栗油	にんじん さやいんげん 小松菜	しめじ たけのこ グリーンピース たまねぎ えのきたけ	865	27.1
20	金 牛乳 きな粉揚げパン ポークビーンズ カラフルサラダ	きな粉 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	コッペパン さとう じゃがいも	油 バター	にんじん トマト 小松菜 赤ピーマン	セロリー にんにく グリーンピース たまねぎ キャベツ とうもろこし	864	31.7
24	火 牛乳 チャーハン ワンタンスープ 杏仁豆腐	豚肉 えび 卵 鶏肉 みそ	牛乳 粉寒天 生クリーム	米 ワンタンの皮 さとう	油	ほうれんそう	しょうが 長ねぎ グリーンピース にんにく たまねぎ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	855	31.2
25	水 牛乳 黒砂糖パン きのこのグラタン 青菜とポテトのスープ	ベーコン えび 鶏肉	牛乳 チーズ	黒砂糖パン マカロニ じゃがいも	油 バター	ほうれん草 パセリ にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム缶 エリンギ しめじ にんにく セロリー	765	30.3
26	木 牛乳 かき揚げ丼 五目きんぴら かきたま汁	いか えび 竹輪 卵	牛乳	米 小麦粉 さとう つきこんにやく	油 ごま	にんじん みつば さやいんげん ほうれん草	たまねぎ 長ねぎ ごぼう えのきたけ	879	27.9
27	金 牛乳 ごはん さんまの松前煮 煮浸し じゃがいもとたまねぎのみそ汁	さんま 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 さとう じゃがいも	油	にんじん 小松菜 ほうれん草	しょうが しめじ キャベツ たまねぎ	817	28.6
30	月 牛乳 スパゲッティミートソース キャベツのサラダ 野菜スープ	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳 粉チーズ	スパゲッティ さとう じゃがいも	油 バター	にんじん トマト パセリ ほうれん草 小松菜	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ もやし	856	32.0
8・9月分 一日あたりの平均								825	29.8
生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準								820	30.0

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎諸事情により材料等の変更があることがあります。