

10月の給食献立予定表

新宿区立牛込第一中学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	食品名(時折使用するアレルギーの強い食品にはアンダーラインをつけました。ご確認ください。)			今週の一口メモ	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
1 火	深川めし 焼魚おろし添え こまつなピリ辛炒め みそ汁	○	牛乳 あさり 油あげ 魚 豆腐 たまご	米 砂糖 じゃがいも 油 でんぷん ごま油	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ もやし さやいんげん こまつな しょうが たまねぎ	1日 東京都の日 ・あさりを使った「深川めし」。 ・焼き魚には「鱈馬大根」で有名な 「大根をおろし」にします。 ・「こまつなのピリ辛」には江戸川 区小松川付近でとれたこまつなを 使います。	791	37.5
2 水	野菜とだしのうどん 豆腐の真砂揚げ 野菜のごまあえ くだもの	○	牛乳 昆布 削り節 寒天 ツナ 鶏肉 豆腐 えび 小魚 ひじき	うどん 砂糖 ごま油 マヨネーズ でんぷん ごま じゃがいも	干し椎茸 長ねぎ 万能ねぎ しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし くだもの		818	35.4
3 木	ごはん ゆかりふりかけ 豆腐の和風グラタン きんぴら えのきの汁物	○	牛乳 豆腐 ベーコン 鶏肉 わかめ チーズ 生クリーム さつまあげ	米 油 砂糖 バター 小麦粉 パン粉 ごま じゃがいも	にんじん 長ねぎ えのきだけ たまねぎ さやいんげん ごぼう こまつな 万能ねぎ ゆかり	4日は「いわしの日」 104の語呂合わせで、いわしの日 です。いわしは小骨が多いので、 同じ青魚のさんまをかば焼きにし ます。	820	30.2
4 金	魚のかば焼き丼 はりはりサラダ みそ汁	○	牛乳 魚 小魚 豆腐 みそ わかめ 鰹節	米 でんぷん 油 ごま 砂糖 ごま油 はるさめ	かぼちゃ たくあん にんじん きゅうり だいこん たまねぎ 長ねぎ こまつな 切干大根		911	30.3
7 月	長崎チャンポン 春巻 くだもの	○	牛乳 豚肉 えび いか なると 豆乳 大豆	中華麺 油 ごま油 でんぷん 砂糖 ごま 春巻きの皮 春雨	にんにく 干し椎茸 くだもの にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし なら 筍	7日長崎おくんち 長崎県の郷土料理「具だくさんの 長崎ちゃんぽん」を作ります。	859	36.5
8 火	クッパ 豚キムチ 杏仁豆腐杏ソース	○	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 昆布 寒天 生クリーム	米 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも コーンスターチ	しょうが にんじん たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ 白菜キムチ なら こまつな あんず缶	9日 福岡県地方の料理 福岡県でとれる高菜とじゃこを合 わせた高菜じゃこ 筑前煮・水炊きと福岡県の郷土 料理を味わいます。	791	28.1
9 水	ごはん 高菜じゃこ 鶏肉のピリ辛焼き 筑前煮 水炊き汁	○	牛乳 小魚 鶏肉 高野豆腐 豆腐	米 油 ごま油 ごま でんぷん 砂糖 じゃがいも	高菜 にんじん にんにく ねぎ しょうが 干し椎茸 はくさい さやいんげん こまつな しめじ		805	33.9
2020年東京オリンピックの開会式(7月24日)にちなんで、「おもてなし和食デー」として日本の伝統的な郷土料理や 食材を紹介します。今月は福岡県の特産物をふんだんに使った郷土料理です。						13日はさつまいもの日 栗よりうまい3里半と言われるさ つまいもが収穫される時期です。 ご飯と共に炊き上げます。 そのほか、16日はスイートポテト などさつまいもを使った献立を多 めに提供します。		
10 木	手作り揚げパン ポークビーンズ ヨーグルトブルーベリー味	○	牛乳 きなこ ベーコン 豚肉 大豆 ひよこ豆 ヨーグルト	小麦粉 砂糖 油 じゃがいも コーンスターチ	にんにく しょうが たまねぎ トマト えだまめ パプリカ にんじん ブルーベリー		811	27.4
11 金	さつまいもごはん さんまの松前煮 豆腐のみそ汁 野菜ソテー	○	牛乳 さんま 豆腐 昆布 豚肉 みそ	米 さつまいも 油 砂糖 じゃがいも でんぷん ごま	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな 長ねぎ ピーマン パプリカ えのきだけ		817	33.6
15 火	きのこごはん 五目卵焼き ゆず大根 みそ汁	○	牛乳 鶏肉 はんぺん わかめ たまご ひじき みそ 油あげ	米 ごま 油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	椎茸 にんじん しめじ きゅうり さやいんげん だいこん ゆず たまねぎ 筍 まいたけ	15日「きのこの日」 きのこには血液をサラサラにする 働きをはじめ、骨を丈夫にする働 きもあります。	818	31.9
16 水	五目焼きそば わかめスープ スイートポテト	○	牛乳 豚肉 桜えび いか えび 鶏肉 のり わかめ 豆腐 生クリーム	油 中華麺 ごま さつまいも 砂糖 バター	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しょうが にんにく 長ねぎ 筍		815	30.1
17 木	ごはん リューズのりたま 魚のピリ辛 どんこ汁 ひじきとツナのあえ物	○	牛乳 たまご のり 魚 ひじき ツナ 昆布 豆腐 みそ 鰹節	米 ごま 砂糖 ごま油 塩麹 油	長ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ だいこん こまつな	17日は「魚のピリ辛」 です。 きのこと同じように血液をサラサ ラにする食品の一つに「魚」料理 があります。週一回位の割合で 魚献立を提供しています。	801	34.2
18 金	ジャンバラヤ クラムチャウダー くだもの	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー いか えび あさり 生クリーム	米 バター 油 じゃがいも 小麦粉	トマト にんにく セロリ たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん パセリ くだもの		849	32.2
21 月	赤飯 鶏のから揚げ オーシャンサラダ 紅白すまし汁 豆乳焼トコロ	○	牛乳 ささげ 鶏肉 わかめ かまぼこ 昆布 はんぺん 豆乳	米 ごま 油 でんぷん はるさめ 砂糖 ごま油 白玉粉 上新粉 ココア	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり こまつな 万能ねぎ 長ねぎ	21日 即位礼 正殿の饗を祝う 献立にしました。 お祝いの日に欠かせない赤飯。 リクエストが多い「鶏のから揚 げ」。デザートなどを提供します。	883	31.2
「19日は食育の日」です。 即位礼に合わせた「食育と本のコラボ」を行います。裏面を見てください。						23日 世界パスタデー 世界にはいろいろなパスタがあ ります。今日はトマトソースを使 ったスパゲティナーボリタンです。		
23 水	スパゲティナーボリタン キャベツスープ ジャーマンポテト	○	牛乳 粉チーズ 鶏肉 セラチン ウィナー ベーコン ハム 生クリーム	スパゲティナー パター 油 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ セロリ キャベツ ピーマン パプリカ にんじん トマト		810	30.6
2020年東京パラリンピックの開会式(8月25日)にちなんで、「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介しま す。今月は、ジャーマンポテト発祥の地 ドイツです。						25日 一中祭 前日献立 一中祭準備の疲れが吹き飛ばさ ように、人気の「牛一特製カレー」 と「牛一ゼリー」を提供して一中 祭を応援します。		
24 木	ごはん とらねこふりかけ ししゃもの利久焼 筑前煮 みそ汁	○	牛乳 ツナ ししゃも 鶏肉 たまご わかめ みそ 高野豆腐 鰹節	米 油 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも でんぷん	ごぼう 干し椎茸 にんじん さやいんげん 長ねぎ こまつな たまねぎ 万能ねぎ		851	37.3
25 金	チキンカレー 野菜スープ 牛一ゼリー	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 寒天	米 油 バター ハチミツ 砂糖 じゃがいも コーンスターチ ジャム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ こまつな りんご		828	25.5
28 月	ごはん 家常豆腐 もずくとの中華スープ さつまいもチップ	○	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 豆腐 もずく たまご	米 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油 さつまいも じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干し椎茸 筍 きくらげ キャベツ パプリカ ピーマン こまつな	31日 ハロウィンデー かぼちゃを飾り、仮装した子供た ちがお菓子をもらい歩くお祭りデ ス。	836	33.1
29 火	ごはん 大豆じゃこ 魚ねぎみそ焼き けんちん汁 もやし炒め	○	牛乳 わかめ 小魚 魚 みそ 豆腐 油あげ 大豆	米 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも こんにゃく でんぷん	しょうが 長ねぎ だいこん にんじん たまねぎ こまつな なら もやし ごぼう	お化けカボチャは使用しません が、甘い栗カボチャを使ったシ チューです。ビタミンがたっぷり詰 まったシチューです。	829	36.3
30 水	サンマー(あんかけ)麺 煮卵 野菜炒め くだもの	○	牛乳 豚肉 たまご ベーコン わかめ	中華麺 油 ごま油 砂糖 でんぷん	しょうが きくらげ にんじん にんにく キャベツ もやし チンゲンサイ 長ねぎ くだもの		826	32.9
31 木	手作りアーモンドパン バンキングシチュー 大根サラダ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 白インゲン豆 生クリーム	小麦粉 バター 砂糖 <u>アーモンド</u> じゃがいも 油	にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ もやし こまつな だいこん パプリカ	主食は、生地から捏ねて焼いた 手作りのアーモンドパンです。	880	25.0
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更・食材等の変更及び回数減らすことがあります。						今月の平均栄養価	834	31.7
						1人1回当たり学校給食摂取基準	830	33.0

