新宿区立牛込第一中学校

1 日本	<u> </u>	年	新宿区立牛込第一中学校 <b>材料 名 栄養価</b>							
<ul> <li>本 生まってはみ 様をしゃも カリの側蓋 型性 だいつお され どしゃねめ また としゃねめ また されい たまな マッカー 1 を担い できない カリの側蓋 できる カリの側蓋 できる カリの 1 を また ケース の</li></ul>		献立名	おもに体の組織を作る				i			
本書の上のグラシン キャベッのサラグ (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	1 水	野菜のおかか炒め	鶏肉 花かつお	牛乳 ししゃも のり	米 じゃがいも	油	にんじん	もやしたまねぎ	826	32.7
金 大規 けんちんうどん   機がけ さす   年代 かわかり	2 木	きのこのグラタン キャベツのサラダ		牛乳 チーズ	小麦粉 マカロニ		にんじん	エリンギ しめじ キャベツ もやし とうもろこし	864	33.4
火 キ乳 ジャージャーかん   田崎 福州 田崎 福州 田崎 田崎 田崎 福州 田崎 田崎 田崎 福州 田崎	3 金	天ぷら(キス・ちくわ)		牛乳 あおのり		油	ほうれんそう	ごぼう だいこん 長ねぎ	785	31.5
大 中乳 リー・フィー 中華サラダ   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日	6 月	牛乳 ピザトースト ジャーマンポテト ビーンズスープ ミルクコーヒーゼリー			食パン じゃがいも マカロニ	油	パセリ	たまねさ マッシュルーム缶	785	29.5
水 風がはがかかのから十一   かで	7 火			牛乳 わかめ	中華めん	油 ごま		干ししいたけ 長ねぎ	742	33.5
本   1	8 水	揚げさばのカレー風味		ちりめんじゃこ	米 じゃがいも	油 ごま			888	36.9
<ul> <li>金</li></ul>	9 木	ほうれんそうとコーンのソテー	豚肉				パセリ ほうれんそう	にんにく キャベツ とうもろこし	884	28.0
4 火 中乳 きのこの有風スパゲッティー キャベッスープ 果物(製)         ペーコン 適肉 中乳 あおのり スパゲッティ パター にしたした たきからとけ コンダー マックシュルーム自し かしまから にしたした たき はったい としから にしたした たき はったい としから にしたした たき おき きゅうり なし いかけ にしたまえ 一ブ 春雨サラダ 原内 豆腐 中乳 ヨーグルト おかめ 上また こまった こまった こまった こまった こまった こまった こまった こま	0 金	三州煮 野菜の煮浸し		牛乳	こんにゃく	ごま	さやいんげん チンゲンサイ		745	23.1
5 水 下北、日田町ラダ         中乳・田田・ラケ         中乳・ヨーグルト たまえーブ 春雨サラダ         10月・カー・サースト たまえーブ 春雨サラダ         10月・カー・サースト たまえき きゅう たまたき たっぱっかん しゃっと でんじん しょうが たまれぎ たきのこのみそ汁 は無折す みそ から からしのこまがめ たまれぎ とめこ ひみんけ チャイツ たいたい ためた しかん ためた たまたき しゃん ためた たまたき しゃん ためた たまたき しゃん ためた たまたき しゃん ためた たまたき ちゃく しゃんけ たんじん たまたき しゃん ためた たまたき おきん しゃん でんだい ためたけ のこ いたけ たんじん たまたき しゃん ためた ちゃん アラック・サイ たまた はんじん たまたき おきん カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・	4 火		ベーコン 鶏肉	牛乳 あおのり	スパゲッティ	油 バター	にんじん	マッシュルーム缶 しめじ えのきたけ エリンギ	742	29.1
6 木 キ乳 カレーフィク ( ) かか からりめんじゃこ	5 水			牛乳	米 はるさめ	油 ごま	ピーマン にら	たけのこ キャベツ 長ねぎ	879	26.2
<ul> <li>たまれぎときのこのみを汁</li></ul>	6 木		豚肉 みそ	わかめ		バター	トマト	セロリ りんご 福神漬	889	25.4
# 特々鶏 わぎとたまこのスープ 静 所	7 金	もやしのごま炒め		牛乳	*	ごま 油	にんじん	たまねぎ しめじ なめこ	778	30.1
2 水 じゃがいものピリ辛煮 辞雲汁吉野仕立         みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐         キ乳         ボラルシック とやがいも。         こま         にんじん         しいたけ 長ねぎ         790         36           3 木 牛乳 セサミバン 肉入りコロッケ ボイル野菜 コーンスープ         豚肉 ひよこまめ 卵         キ乳         セサミバン ハシ粉 ボラトフレーク じゃがいも 小麦粉         油         にんじん たきねぎ キャベツ もやし にんにく セロリ とうもろこし         878         25           4 金 野菜の煮浸し 豆腐とあおさのみそ汁 果物(りんこ)         さんま 豆腐 みそ         キ乳 あおさ         米 小麦粉         油         にんじん テンゲンサイ ・フェウな         901         28           7 月 ボラトのチーズ焼き たまごと野菜のスープ         イーユン 鶏肉 ・ガッ えび ・方とよとどう豆 ・湯肉 卵         キ乳 チーズ ・カンとり ・カンと ・カンと ・カンめ         キ乳 ひじき ・カンめ ・カンめ         ボースレ ・バセリ ・こまっな         たんじん ・こまつな         にんじん ・こまのな         にんじん ・こまのな         33           8 火 豚肉とひじきの炒め煮 をつまいもとわかめのみそ汁         おけの取り焼き ・カン・カント ・気がもときっすら卵 ・カン・カント ・カバムときっすら卵 ・カバムときっすら卵 ・カント・マト ・カン・カント ・カバムときっすら卵 ・カバムときっすら卵 ・カスト ・バンブキンシチュー サウザンサラダ         本乳 生クリーム ・クラー ・ション・コンリー ・ション・コンリー ・ション・コンリー ・コンリフラリー・マン ・シャン ・シャン しゃし ・ション・コンリー ・シャン ・シャン しゃし ・ション・シチュー ・カン・ファンリ ・キャ・バッ ・シャン ・シャン しゃし ・シャン ・シャン しゃし ・シャン ・シャン しゃし ・シャン ・シャン しゃし ・シャン ・シャン ・シャン しゃし ・シャン ・シャン ・シャン ・シャン しゃし ・シャン ・シャン ・シャン ・シャン ・シャン しゃと ・シャン ・シャン ・シャン ・シャン ・シャン ・シャン ・シャン ・シャン	20 月			牛乳	*	油 ごま		しいたけ にんにく はくさい	857	33.8
### 1	22 水	じゃがいものピリ辛煮	みそ 鶏肉	牛乳	米 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	にんじん	しいたけ 長ねぎ	790	34.8
4 金 野菜の煮浸し 豆腐とあおさのみそ汁 みそ       キ乳 あおさ 米 小麦粉       油 デンゲンサイ こまつな       もやしりんご       901 28         7 月 ギ乳・ジャンパラヤ ボテトのチーズ焼き たまごと野菜のスープ 満肉 卵       キ乳 チーズ 米 じゃがいも バター ボセリ こまつな       トマトにした ビーマン バセリ たまねぎ キャベツ パセリ たまねぎ キャベツ がよむ きつまいもとわかめのみそ汁       キ乳 ひじき わかめ はるさめ 春巻きの皮 小麦 前 にんじん にんじん にら チャベツ もやし しいたげ たけのこ オレンジジュース       828 38         9 水 キ乳 かやくごはん おでん 大学芋       満肉 さっま揚げ もくわ つみれ 揚げボール がんもどき うずら卵 かんもどき うずら卵 年乳 生クリーム 食べい はちみつ じゃがいも 小麦粉 コマネーズ カリフラワー キャベツ もやし しいたけ たいこん かばちゃ カリフラワー キャベツ もやし しいたけ たいこん かばちゃ カリフラワー キャベツ もやし レモン コリフラワー キャベツ もやし レモン カリフラワー キャベツ もやし レモン コリフラワー キャベツ もやし レモン カリフラワー キャベツ もん レーモン コリフラワー キャベツ もん レーモン コリン・ファン・カリフラワー キャベツ もん レーモン コリフラワー もん カリフラワー キャベツ もん レーモン コリフラワー もん レーモン もん レーモン コリフラワー もん レード・カリフラワー もん レーモン もん レーモン もん レーモン ロリー・カリフラワー もん レービーマン コース・カリフラワー キャベツ もん レービーマン コース・カリフラワー もん レーモン もん レービーマン もん レービーマン はん レービーマン はん レービーマン かん はん しゃん しゃん しゃん かん かん しゃん しゃん かん しゃん かん かん かん かん かん サーム サーム・カリフラワー カリブラリー まれず にんじん かん かん かん かん かん かん かん かん しゃん かん かん かん しゃん かん かん かん かん かん かん かん かん しゃん かん しゃん かん	23 木	牛乳 セサミパン 肉入りコロッケ ボイル野菜 コーンスープ		牛乳	ポテトフレーク	油			878	29.6
7 月 ポラトのチーズ焼き たまごと野菜のスープ       中乳 チーズ 米 じゃがいも パター 油 パター さまわざ キャベツ       794 31         8 火 豚肉とひじきの炒め煮 さつまいもとわかめのみそ汁       さけ 豚肉 油揚げ みそ わかめ かま きつまいもとわかめのみそ汁       キ乳 ひじき かかめ 油 にんじん こまつな にんにく しょうが 長ねぎ きつまいもとわかめのみそ汁       ** さつまいも 油 にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん こまっな にんじん こち かくごも たんじん さっまいも にんじん こち かくご はん おでん 大学芋       ** こんにやく さっまいも コーナンゲンカーストパンプキンシチュー サウザンサラダ 「水内・ボーストパンプキンシチュー サウザンサラダ」       ** 生乳 生クリーム 食パン はちみつ にんじん かいぼちゃ カリフラワーキャベツ もやし レモン コリフラワーキャベツ もやし レモン 10月分 一日あたりの平均 838 36	24 金	野菜の煮浸し 豆腐とあおさのみそ汁	さんま 豆腐 みそ	牛乳 あおさ	米 小麦粉	油	チンゲンサイ	もやし りんご	901	28.9
8 火 豚肉とひじきの炒め煮 さつまいもとわかめのみそ汁	27 月	ポテトのチーズ焼き	いか えび 青えんどう豆	牛乳 チーズ	米 じゃがいも		ピーマン パセリ	にんにく セロリ	794	31.7
9 水 春巻き オレンジゼリー       豚肉 みそ       牛乳       はるさめ 春巻きの皮 小麦 治さま にんじん そとべい もやし しいたけ たけのこ オレンジジュース       889       33         0 木 牛乳 かやくごはん おでん 大学芋       鶏肉 さつま揚げ ちくわ つみれ 揚げボール がんもどきうずら卵       牛乳 昆布       米 こんにゃく さつまいも ごま にんじん さやいんげん さやいんげん だいこん       しいたけ たけのこ オレンジジュース       846       29         1 金 牛乳 シナモントースト パンプキンシチュー サウザンサラダ       豚肉       牛乳 生クリーム 食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 マョネーズ フリンラワー キャベツ もやし レモン きゃし レモン       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。       10月分 一日あたりの平均       830       30	28 火	豚肉とひじきの炒め煮			米 さつまいも	油			828	38.5
0 木       牛乳 かやくごはん おでん 大学芋       歩くカ つみれ 揚げボール がんもどきうずら卵       牛乳 昆布       米 こんにやく さつまいも       油 ごま       にんじん さやいんげん       しいたけ たけのこ だいこん       846       29         1 金       牛乳 シナモントースト パンプキンシチュー サウザンサラダ       豚肉       牛乳 生クリーム 吹っがいも 小麦粉       はちみつ じゃがいも 小麦粉       にんじん かぼちゃ ブロッコリー こまつな       セロリ たまねぎ にんにく カリフラワー キャベツ もやし レモン       838       26         ②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。       10月分 一日あたりの平均       830       30	29 水		豚肉 みそ	牛乳	はるさめ 春巻きの皮 小麦		にら	キャベツ もやし しいたけ	889	33.2
1 金 牛乳 シナモントースト パンプキンシチュー サウザンサラダ 豚肉 牛乳 生クリーム 食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 カロフラアー キャベツ もやし レモン の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。 10月分 一日あたりの平均 830 30	80 木		ちくわ つみれ 揚げボール	牛乳 昆布					846	29.1
The tengent many services of the services of t	31 金		<b></b>	牛乳 生クリーム	食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉		かぼちゃ ブロッコリー	カリフラワー キャベツ	838	26.3
	N	◎学校行事や食材費等の都合!	こより、献立の変見	更並びに回数が少 しまないに回数が少	 >なくなることがあり	ます。	10月	分 一日あたりの平均	830	30.7
	LV	◎諸事情により、材料等の変更	があることがあり	ます。			生徒1人1回	当たりの学校給食摂取基準	820	30.0