10月の給食献立予定表

平成 26 年　　新宿区立牛込第一中学校

実施日 日	曜	献立名	材料名 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		栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	牛乳　ごはん　焼きししゃも 野菜のおかか炒め じゃがいものそぼろ煮　のりの佃煮	鶏肉　花かつお	牛乳　ししゃも のり	米　じゃがいも	油	こまつな にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ	826	32.7
2	木	牛乳　黒砂糖パン きのこのグラタン　キャベツのサラダ 青菜とポテトのスープ	ベーコン　鶏肉 えび	牛乳　チーズ	黒砂糖パン 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも	油 バター	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム缶 エリンギ しめじ キャベツ もやし とうもろこし にんにく セロリ	864	33.4
3	金	牛乳　けんちんうどん 天ぷら(キス・ちくわ) 大根の和風サラダ	油揚げ　きす 卵　ちくわ	牛乳　あおのり	うどん　こんにゃく 小麦粉	油	にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼう　だいこん 長ねぎ たまねぎ もやし	785	31.5
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	ベーコン　ハム 豚肉　大豆	牛乳　チーズ 生クリーム	食パン　じゃがいも マカロニ	油	トマト ピーマン パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム缶 セロリ にんにく キャベツ	785	29.5
7	火	牛乳　ジャージャーめん わかめスープ　中華サラダ	豚肉　鶏肉 豆腐	牛乳　わかめ	中華めん	油 ごま	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ 干ししいたけ 長ねぎ だいこん もやし	742	33.5
8	水	牛乳　ごはん　大豆とじゃこの甘辛揚げ 揚げさばのカレー風味 じゃがいもとわかめのみそ汁	さば　大豆 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	米　じゃがいも	油 ごま		にんにく えのきたけ 長ねぎ	888	36.9
9	木	牛乳　バターライスのクリームソースがけ ほうれんそうとコーンのソテー ミネストローネ	鶏肉　ベーコン 豚肉 白いんげん豆	牛乳　生クリーム チーズ	米　小麦粉 じゃがいも	バター 油	にんじん パセリ ほうれんそう トマト	たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし セロリ	884	28.0
10	金	牛乳　さつまいもごはん 三州煮　野菜の煮浸し アップルゼリー	鶏肉　みそ 生揚げ	牛乳	米　さつまいも こんにゃく じゃがいも	ごま	にんじん さやいんげん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが　しいたけ　たまねぎ もやし りんごジュース	745	23.1
14	火	牛乳　きのこの和風スパゲッティー キャベツスープ　果物(梨)	ベーコン　鶏肉	牛乳　あおのり	スパゲッティ	油 バター	ほうれんそう にんじん パセリ	にんにく　たまねぎ キャベツ マッシュルーム缶 しめじ えのきたけ エリンギ とうもろこし セロリ　なし	742	29.1
15	水	牛乳　回鍋肉丼 にらたまスープ　春雨サラダ	豚肉　豆腐 卵	牛乳	米　はるさめ	油 ごま	にんじん ピーマン にら 赤ピーマン	にんにく　しょうが　しいたけ たけのこ キャベツ 長ねぎ たまねぎ きゅうり	879	26.2
16	木	牛乳　カレーライス 福神漬　甘みそドレッシングのサラダ	豚肉　みそ	牛乳　ヨーグルト わかめ ちりめんじゃこ	米　じゃがいも はちみつ　小麦粉	油 バター ごま	にんじん トマト こまつな	にんにく　しょうが　たまねぎ セロリ　りんご 福神漬 キャベツ　だいこん	889	25.4
17	金	牛乳　ごはん　鶏肉のさっぱり煮 もやしのごま炒め たまねぎときのこのみそ汁	鶏手羽元 油揚げ　みそ	牛乳	米	ごま 油	にんじん	にんにく　しょうが　もやし たまねぎ　しめじ　なめこ ひらたけ　えのきたけ	778	30.1
20	月	牛乳　あんかけチャーハン 棒々鶏　ねぎとたまごのスープ	卵　豚肉 鶏肉	牛乳	米	油 ごま	にんじん チンゲンサイ	長ねぎ しょうが たけのこ しいたけ にんにく はくさい たまねぎ しめじ	857	33.8
22	水	牛乳　ごはん　いかの黄身みそ焼き じゃがいものピリ辛煮 群雲汁吉野仕立	いか　卵 みそ　鶏肉 油揚げ　豆腐	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
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	豚肉　ひよこまめ 卵	牛乳	セサミパン パン粉 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉	油	にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ　もやし にんにく　セロリ　とうもろこし	878	29.6
24	金	牛乳　さんまの蒲揚げ丼 野菜の煮浸し　豆腐とあおさのみそ汁 果物(りんご)	さんま　豆腐 みそ	牛乳　あおさ	米　小麦粉	油	にんじん チンゲンサイ こまつな	もやし りんご	901	28.9
27	月	牛乳　ジャンバラヤ ポテトのチーズ焼き たまごと野菜のスープ	ベーコン　鶏肉 いか　えび 青えんどう豆 鶏肉　卵	牛乳　チーズ	米　じゃがいも	バター 油	トマト にんじん ピーマン パセリ こまつな	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ	794	31.7
28	火	牛乳　ごはん　さけの照り焼き 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	牛乳　ひじき わかめ	米　さつまいも	油	にんじん こまつな		828	38.5
29	水	牛乳　みそラーメン 春巻き　オレンジゼリー	豚肉　みそ	牛乳	チャンポンめん はるさめ 春巻きの皮　小麦粉	油 ごま	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく　しょうが　長ねぎ キャベツ　もやし　しいたけ たけのこ　オレンジジュース	889	33.2
30	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	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
31	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	バター 油 マヨネーズ	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	26.3
							10月分　一日あたりの平均		830	30.7
							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。