

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	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
2 水	牛乳 ココアパン 白身魚のトマトソース ほうれん草とコーンのソテー クラムチャウダー	メルルーサ 白いんげん あさり	牛乳 スキムミルク 生クリーム	ココアパン じゃがいも 小麦粉	バター 油	トマト パセリ ほうれんそう にんじん	にんにくたまねぎ キャベツ とうもろこし セロリー	807	35.1
3 木	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き もやしのごま和え さつますまし汁	豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 さとう こんにやく さつまいも	油 ごま	こまつな にんじん	しょうがもやし ごぼう だいこん 長ねぎ	850	31.4
4 金	牛乳 あんかけチャーハン ねぎのスープ スイートポテト	卵 豚肉	牛乳 わかめ スキムミルク 生クリーム	米 さとう さつまいも はちみつ	油 ごま バター	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	847	23.3
7 月	牛乳 ピザトースト 野菜とたまごのスープ ヴィネグレットサラダ アセロラゼリー	ベーコン ロースハム 鶏肉 卵	牛乳 チーズ 寒天	食パン さとう	バター 油	トマト ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゅうり セロリー アセロラジュース	754	25.0
8 火	牛乳 ごはん ししゃもの磯辺揚げ お浸し はくさいとしめじのみそ汁	卵 みそ	牛乳 ししゃも あおのり	米 小麦粉	油	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ しめじ はくさい 長ねぎ	739	26.4
9 水	牛乳 ジャージャー麺 わかめスープ 中華サラダ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	中華めん さとう	油 ごま	にんじん こまつな	にんにくしょうが たまねぎ しいたけ 長ねぎ だいこん	754	29.5
10 木	ジョア バターライスエビクリームソース キャベツのキャロットソースサラダ 野菜といんげんのスープ	鶏肉 えび 白いんげん	発酵乳 牛乳 チーズ	米 小麦粉 さとう	バター 油	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく キャベツ とうもろこし	803	26.4
11 金	牛乳 ごはん 鮭のチャンチャン焼き じゃがいも炒め 豆腐のかきたま汁	さけ みそ 豆腐 卵	牛乳	米 こんにやく じゃがいも さとう	油 バター ごま	にんじん ほうれんそう さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	785	33.5
15 火	牛乳 かやくごはん おでん キャベツと大根のサラダ	油揚げ さつま揚げ 竹輪 つみれ 揚げポール うずら卵	牛乳 昆布 わかめ	米 こんにやく さとう ちくわぶ	油 ごま	にんじん	しいたけ たけのこ だいこん キャベツ	801	30.1
16 水	牛乳 ミルクパン カボチャコロッケ ポイル野菜 かぶスープ	卵 ベーコン 白いんげん	牛乳 チーズ	ミルクパン ポテトフレーク 小麦粉 パン粉	油	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ もやし かぶ	891	29.6
17 木	牛乳 ごはん 肉じゃが こまつなのみそ汁 高菜炒め りんご	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 じゃがいも さとう	油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな	たかな漬 たまねぎ 長ねぎ りんご	797	27.9
18 金	牛乳 さつまいもごはん 鶏肉の香味ソース 野菜のごま醤油 豆腐とわかめのすまし汁	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 さつまいも	油 ごま	にんじん ほうれんそう こまつな	長ねぎ キャベツ もやし	866	29.3
21 月	牛乳 ホイコーロー丼 エノキとわかめのたまごスープ アップルゼリー	豚肉 みそ 卵	牛乳 わかめ 粉寒天	米 さとう	油	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにくしょうが たまねぎ しいたけ キャベツ えのきたけりんごジュース	797	21.7
22 火	牛乳 チキンとキノコのカレー 福神漬 わかめサラダ	鶏肉	牛乳 わかめ	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま	にんじん トマト	にんにくしょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム しめじ エリンギりんご 福神漬 もやし キャベツ	829	22.3
24 木	牛乳 けんちんうどん てんぷら(キス・かぼちゃ) コーンサラダ	鶏肉 油揚げ きす 卵	牛乳	うどん こんにやく さとう 小麦粉	油	にんじん ほうれんそう かぼちゃ こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ もやし とうもろこし	814	29.4
25 金	牛乳 ごはん 鯖の味噌煮 五目きんぴら 沢煮椀	さば みそ 竹輪 豚肉 生揚げ	牛乳	米 こんにやく さとう	ごま 油	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう たけのこ しいたけ だいこん	824	33.3
28 月	牛乳 キノコの和風スパゲティ じゃこのサラダ 洋なし	ベーコン 鶏肉	牛乳 のり ちりめんじゃこ	スパゲッティ さとう	油 バター ごま	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ マッシュルーム キャベツ もやし 西洋なし	763	32.3
29 火	牛乳 ジャンバラヤ 巣ごもりたまご コーンスープ	ウィンナー いか 貝柱 えび ベーコン 卵 鶏肉	牛乳	米	バター 油	トマト にんじん ほうれんそう パセリ	にんにく セロリー たまねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ とうもろこし	790	33.8
30 水	牛乳 サンマの蒲揚げ丼 野菜のゆかりがけ キノコ汁	さんま 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 小麦粉 さとう	油	にんじん	ゆかり キャベツ もやし しめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ	859	29.1
31 木	牛乳 セサミンパン パンプキンシチュー キャベツとこまつなのサラダ グレーゼリー	豚肉	牛乳 生クリーム 粉寒天	セサミンパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	かぼちゃ ブロッコリー にんじん こまつな	セロリー にんにく カリフラワー たまねぎ キャベツ ぶどうジュース	858	28.2

◎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。

◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。

10月分 一日あたりの平均

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

811

820

28.9

30.0

