

8月・9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きました。ご確認ください。）			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		1人あたり kcal	たんぱく質 g	
8/26	金	シーフードカレー バリバリサラダ リンゴゼリー	○ 牛乳 えび いか あさり 豚肉 寒天	米 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし リンゴジュース	今日から給食が始まります。 まずは暑い時期を乗り切るためのカ レーとサラダです。	856	23.7	
8/29	月	きなこ揚げパン ワンタンスープ 中華サラダ	○ 牛乳 きなこ 豚肉 鶏肉 みそ ハム	パン 砂糖 ワンタンの皮 ごま油 じゃがいも ごま 油	干し椎茸 しょうが にんにく にんじん もやし 長ねぎ きゅうり ほうれんそう	「きなこ」は、血行を良くしたり、血液を サラサラにする効果があります。今、 注目されている食品です。	814	30.9	
8/30	火	冷やしナムルそば 韓国風卵焼(ケラムリ) くだもの	○ 牛乳 ベーコン ハム たまご	中華麺 油 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも バター	もやし にんじん ほうれん草 生姜 たまねぎ コーン さやいんげん 長ねぎ くだもの	ケラムリは、韓国語で「卵巻き」です。 韓国の卵焼きは野菜をたくさん入れ て焼きます。	831	32.9	
8/31 2年無	水	ごはん とびうお団子汁 鶏の塩こうじ焼 野菜炒め	○ 牛乳 鶏肉 昆布 ウィナー 豆腐 とびうお はんぺん みそ	米 塩こうじ ごま でんぶん ごま油	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ さやいんげん ごぼう だいこん 長ねぎ もやし しょうが	一地域産物を活用した料理ー 東京都伊豆諸島でとれた「とびうお」 を団子汁にします。	808	35.2	
9/1 2年無	木	トルコライス ベーコンと野菜のスープ レモンスカッシュゼリー	○ 牛乳 豚肉 ベーコン たまご 生クリーム 鶏肉 白いんげん豆 寒天	米 砂糖 油 でんぶん バター じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト こまつな レモン	トルコライス(大阪風)は、ケチャッ プソースにオムレツを乗せてデミグラス ソースをかけたものです。	844	34.6	
2 2年無	金	かき揚げどんぶり たくあんソテー みそ汁	○ 牛乳 えび いか 桜えび たまご 豆腐 みそ わかめ 鰹節	米 小麦粉 さつまいも でんぶん 油 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン なめこ こまつな たくあん だいこん きゅうり	かき揚げには、にんじん、たまねぎ、 いか、さくらえび、芋など、10種類の 食材を使っています。	835	28.0	
5 3年無 P試食会	月	焼肉ピビンバ にら玉スープ くだもの	○ 牛乳 豚肉 豆腐 たまご	米 砂糖 油 でんぶん ごま じゃがいも ごま油	にんにく しょうが たまねぎ りんご にんじん こまつな 大豆もやし もやし 干し椎茸 にら くだもの	今日は保護者の方々と一緒に給食を いただきます。みなさんとの会食を楽 しみにしていることでしょう。	830	30.2	
6 3年無	火	ごはん わかめの佃煮 さんまの松前煮 野菜のごまあえ みそ汁	○ 牛乳 わかめ しらす干し 昆布 さんま 削り節 豆腐 みそ	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう えのきだけ こまつな たまねぎ	9月6日 語呂合わせで黒の日です。 給食でもできるだけ黒っぽい献立を 選びました。	835	31.6	
7 3年無	水	ごまだれうどん 二色あげ くだもの	○ 牛乳 豚肉 昆布 みそ 焼きちくわ 青のり 削り節	うどん ごま油 でんぶん 油 さつまいも 小麦粉 じゃがいも ごま	キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ さやいんげん くだもの	残暑を乗り切るためにごまパワーも 必要です。摂取量の目安は、1日大さ じ1杯位です。	817	25.4	
8	木	マーボー豆腐丼 冬瓜とコーンのスープ くだもの	○ 牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 ベーコン	米 油 砂糖 でんぶん ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ コーン たまねぎ 干し椎茸 にら とうがん くだもの	一地域産物を活用した料理ー とうがんは、八王子市の東京元氣農 場で作られたものを使います。	825	31.6	
9	金	ごはん 魚ピリ辛焼き 切干大根炒め すまし汁 お月見だんご	○ 牛乳 魚 昆布 豆腐 きなこ	米 油 砂糖 ごま油 白玉粉 ごま じゃがいも	切干大根 菊の花 干し椎茸 こまつな しょうが にんにく しめじ さやいんげん 長ねぎ にんじん	9月9日は重陽の日 菊の花を浮か べた「すまし汁」とごまときなこの「お 月見団子」を作ります。	823	31.8	
12	月	ごはん 八宝菜 わかめスープ 大学芋	○ 牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 鶏肉 わかめ	米 砂糖 油 でんぶん ごま油 じゃがいも ごま さつまいも 水あめ	しょうが にんにく 干し椎茸 筍 たまねぎ にんじん 長ねぎ はくさい チンゲンサイ こまつな	八宝菜の「八」は「8種類の」という意 味ではなく「多くの食材を使う料理」と いう意味です。	845	27.5	
13	火	エビクリームライス ひじきとツナのあえもの 野菜スープ	○ 牛乳 ひじき たまご 鶏肉 えび 粉チーズ ツナ ベーコン ウィナー	米 油 バター 小麦粉 砂糖 でんぶん	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく パセリ きゅうり キャベツ	牛乳をたっぷり使ったえびクリームラ イスは、成長期に必要な「カルシウ ム」が多く含まれています。	831	28.8	
14	水	ジャージャー麺 韓国スース ゆで枝豆	○ 牛乳 豚肉 みそ 大豆 たまご	中華めん 油 砂糖 でんぶん ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にら 干し椎茸 たまねぎ にんじん きゅうり 筍 キャベツ 枝豆 もやし	枝豆は豆と野菜の両方の栄養を持つ 食べ物で、タンパク質やビタミンなど 美容に最適です。	802	32.5	
15	木	パン ひすいコロッケ ホイル野菜 イタリアンスープ	○ 牛乳 鶏肉 豚肉 ひよこ豆 たまご 青大豆	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし セロリ ズッキーニ にんにく しょうが	ひすいとは、深緑の半透明な宝石で す。食材の青大豆の色が似ているこ とから付けられました。	867	30.9	
16	金	ごはん 魚のチャンチャン焼き 筑前煮 雷汁	○ 牛乳 魚 みそ 鶏肉 豆腐 昆布 油揚げ 高野豆腐	米 バター 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ 椎茸 キャベツ さやいんげん だいこん しめじ 長ねぎ こまつな もやし	油で豆腐を炒める時、バリバリと音が します。その音が雷に似ていることか ら名前が付いた汁物です。	807	37.0	
20	火	カレーライス だいこんサラダ フルーツヨーグルト	○ 牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 油 砂糖 はちみつ じゃがいも 小麦粉 バター ごま油	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト りんご こまつな もやし だいこん 黄桃缶	カレーとヨーグルトは相性抜群。ヨー グルトがスパイスのバランスを調和 し、マイルドにしてくれます。	851	23.8	
21	水	きつねうどん 二色おはぎ ゆずだいこん	○ 牛乳 油あげ 鶏肉 昆布 あずき きなこ	うどん 砂糖 米 もち米 水あめ ごま ごま油	干し椎茸 にんじん たまねぎ こまつな だいこん きゅうり ゆず しめじ 長ねぎ 干し椎茸	お彼岸におはぎを食べる風習は、米 とあんを合わせることで、ご先祖様と 心を合わせる意味もあるそうです	818	28.1	
23	金	ごはん 大豆じゃこ ししゃも磯部・みょうが揚げ 野菜のナムル あおさ汁	○ 牛乳 大豆 小魚 ししゃも 青のり 削り節 昆布 豆腐 みそ あおさ	米 油 でんぶん 砂糖 小麦粉 じゃがいも ごま油 ごま	みょうが にんじん キャベツ こまつな たまねぎ 長ねぎ もやし	一地域産物を活用した料理ー みょうがを細かくして、ししゃもの衣に 入れます。風味を味わってください。	833	37.3	
2020年東京オリンピックの開会式(7月24日)にちなんで、毎月24日を「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、東京都 文京区でとれたみょうがを使用します。									
26	月	シーフードスパゲティ ミネストローネスープ チーズケーキ	○ 牛乳 ベーコン えび あさり 粉チーズ 豚肉 たまご 豆 チーズ 生クリーム いか	スパゲティ オリーブ油 バター じゃがいも 砂糖 小麦粉 油	にんにく にんじん マッシュルーム たまねぎ セロリ キャベツ トマト さやいんげん レモン	チーズ100 ^g 作るには牛乳を1 ^{リットル} 使います。牛乳10倍の栄養素が 凝縮されています。	851	34.8	
2020年東京パラリンピックの開会式(8月25日)にちなんで、毎月25日を「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介します。 今月はイタリアです。									
27	火	ひじきごはん いかのかりん揚げ 切干大根のかかり なめこ汁	○ 牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ いか 昆布 豆腐 みそ わかめ	米 油 砂糖 でんぶん ごま	にんじん さやいんげん しょうが 切干大根 干し椎茸 なめこ 長ねぎ こまつな	かりん揚げとは、①形が“かりん糖” に似ている。②揚げ色が“かりんの 実”の色に似ているからです。	811	33.0	
28	水	ピザトースト ポテトスープ シーザーサラダ	○ 牛乳 ベーコン ハム 白いんげん豆 生クリーム チーズ	パン バター 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ピーマン セロリ にんにく パセリ キャベツ きゅうり もやし コーン	パンの上にトマトソースや具材を載せて 焼いたトーストです。おやつや朝食 に手軽に作れます。	810	30.6	
29	木	スープ茶漬け 鶏肉の七味焼き 五目きんぴら	○ 牛乳 鮭 小魚 昆布 鶏肉 焼ちくわ	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも こんにやく	にんじん だいこん こまつな しょうが にんにく ごぼう 長ねぎ れんこん さやいんげん	「スープ茶漬け」はご飯にお茶ではな く、だしスープをかけて食べる茶漬け 風の食べ方を言います。	799	35.1	
30	金	チンジャオロース丼 もずくと卵のスープ 杏仁豆腐のあんずソース	○ 牛乳 豚肉 鶏肉 たまご もずく 寒天 生クリーム	米 ごま油 砂糖 でんぶん じゃがいも コーンスターチ	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ にんじん パプリカ 干し椎茸 あんず たまねぎ 筍 オレンジ ピーマン	チンジャオロースとはピーマンと肉の 細切り炒めという意味で、現代は広 東風のものが主流です。	821	30.5	
毎月好評な【美味しい話】は、「もずくと卵のスープ」・「杏仁豆腐」についてです。裏面をご覧ください。									
◎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を減らすことがあります。							8・9月分 1日あたりの平均	828	31.1
◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。							1人1回当たり学校給食摂取基準	820	30.0