平成２９年11月

献　立　表

新宿区立四谷中学校

日	献　立　名	６つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質
		血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
1 水	牛乳 麦ごはん　麻婆豆腐　もやしスープ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	干ししいたけ　もやし 長ねぎ　しょうが にんにく　たまねぎ	米　麦 片栗粉 さとう	油	803 kcal 31.1 g
2 木	牛乳 カレー風味きつね丼 キャベツの昆布漬け　みそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん	たまねぎ　ぶなしめじ 長ねぎ　キャベツ　きゅうり えのきたけ	米　麦 さとう　片栗粉 じゃがいも	油	826 kcal 31.0 g
6 月	牛乳 セサミトースト　コーンサラダ ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん こまつな トマト ピーマン	キャベツ　ホールコーン にんにく　しょうが たまねぎ	胚芽食パン はちみつ さとう じゃがいも	油 ごま マーガリン	806 kcal 31.1 g
7 火	牛乳　高野豆腐のそぼろご飯 ししゃものごま揚げ 煮びたし　みそ汁	鶏肉　卵 高野豆腐 油揚げ　豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな さやいんげん	長ねぎ　しょうが 干ししいたけ キャベツ　はくさい だいこん	米　もち米 さとう　小麦粉 片栗粉 こんにゃく	油 ごま	740 kcal 32.8 g
8 水	牛乳 チキンクリームライス グリーンサラダ　ぶどうゼリー	鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ　わかめ ちりめんじゃこ 寒天	にんじん こまつな	たまねぎ　にんにく マッシュルーム グリンピース　もやし きゅうり　ぶどうジュース	米　麦 さとう 小麦粉	油 バター	840 kcal 30.7 g
9 木	牛乳　長崎チャンポン　長崎県郷土料理 浦上そぼろ　みかん	豚肉　なると 豆乳 さつま揚げ	牛乳	にんじん にら	しょうが　たまねぎ キャベツ　にんにく たけのこ　もやし　長ねぎ ごぼう　みかん	チャンポンめん さとう こんにゃく	油	851 kcal 31.7 g
10 金	牛乳　ごはん　揚げいかのチリソース 中華大根サラダ　わかめスープ	いか　豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく　たまねぎ しょうが　長ねぎ キャベツ　だいこん	米 さとう 片栗粉	油 ごま	789 kcal 29.5 g
13 月	牛乳　麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き じゃが芋のおかか煮　雷汁	さけ　みそ 糸削り節 豆腐　鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ もやし　ホールコーン だいこん　長ねぎ	米　麦　さとう 片栗粉 じゃがいも さといも	油 バター	840 kcal 38.1 g
14 火	牛乳　スパゲッティミートソース イタリアンサラダ　イタリア料理 りんご	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ　トマト 赤ピーマン こまつな	にんにく　セロリー たまねぎ　もやし キャベツ　黄ピーマン りんご	スパゲッティ さとう	油	778 kcal 30.0 g
15 水	牛乳 豚キムチ丼　中華風卵スープ オレンジゼリー	豚肉　鶏肉 豆腐　卵	牛乳 寒天	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ　干ししいたけ にんにく　しょうが　もやし たけのこ　白菜キムチ 長ねぎ　オレンジジュース	米　麦 さとう 片栗粉	油	814 kcal 28.8 g
16 木	牛乳　レモンバタートースト 白菜のクリーム煮　糸寒天サラダ	ベーコン 豚肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム 海藻	にんじん かぶ（葉）	にんにく　セロリー　レモン たまねぎ　はくさい　かぶ もやし　きゅうり	食パン　三温糖 じゃがいも 小麦粉　さとう	油 バター	803 kcal 25.8 g
17 金	牛乳　きのこの混ぜご飯 ふろふき大根　江戸東京野菜　大蔵大根使用 さつま豚汁	油揚げ　鶏肉 みそ　豚肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	干ししいたけ　しめじ まいたけ　だいこん ごぼう　長ねぎ	米　麦　さとう 三温糖 こんにゃく さつまいも	油	755 kcal 25.0 g
20 月	牛乳 麦ごはん　ひじきのふりかけ 肉じゃが　みそ汁	豚肉 粉かつお 油揚げ　みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ　だいこん	米　麦 さとう じゃがいも	油 ごま	780 kcal 26.9 g
21 火	牛乳 ハヤシライス　じゃこと豆のサラダ	豚肉 ひよこ豆	牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく　セロリー キャベツ　もやし	米　麦 小麦粉 さとう	油 バター ごま	840 kcal 27.0 g
22 水	牛乳 カレーうどん　長野県伊那産りんご使用 もやしの和え物　りんご蒸しパン	豚肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ　干ししいたけ 長ねぎ　もやし ホールコーン　りんご レモン	うどん 片栗粉 さとう　三温糖 小麦粉	油 バター	818 kcal 27.0 g
23 木	牛乳　五穀めし　鯖の竜田揚げ 黒胡麻和え　秋のみそ汁　和食の日献立	あずき　大豆 さば　油揚げ みそ	牛乳	にんじん 江戸菜	しょうが　キャベツ もやし　しめじ　長ねぎ だいこん　えのきたけ	米　もち米 麦　きび 片栗粉　三温糖 さつまいも	油 ごま	763 kcal 31.5 g
27 月	牛乳 みそラーメン チーズ入りポテトぎょうざ　みかん	豚肉 みそ	牛乳 ﾁｰｽﾞ	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが　にんにく 長ねぎ　キャベツ もやし　みかん	ラーメン じゃがいも 餃子の皮 小麦粉	油 ごま	793 kcal 31.0 g
28 火	牛乳 麦ごはん　めかじきの照焼き れんこんのきんぴら　ｷｬﾍﾞﾂのみそ汁	めかじき さつま揚げ 生揚げ　みそ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが　ごぼう れんこん　たまねぎ キャベツ	米　麦 さとう 片栗粉	油 ごま	742 kcal 33.0 g
29 水	牛乳　セサミパン マカロニグラタン　鶏肉と豆のスープ	鶏肉 金時豆 ひよこ豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉ﾁｰｽﾞ	にんじん パセリ トマト さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム にんにく　しめじ	セサミパン マカロニ 小麦粉　パン粉 じゃがいも	油 ごま	888 kcal 36.1 g
30 木	牛乳 あぶたま丼　野菜のゆかり和え 豆腐のすまし汁	なると 油揚げ　卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ゆかり	たまねぎ　グリンピース キャベツ　きゅうり えのきたけ　長ねぎ	米　麦 さとう	油	811 kcal 33.3 g

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質
11月分　1日あたりの平均	804kcal	30.6 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0~40.0g