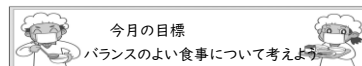


令和6年度



8、9月 給食献立予定表



令和6年8月26日

新宿区立西新宿中学校

実施日		献立名	飲用牛乳	材 料 名						栄養価			
日	曜			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g		
				たんぱく質を 多く含む食品	カルシウムを 多く含む食品	カロテンを 多く含む食品	ビタミンCを 多く含む食品	炭水化物を 多く含む食品	脂質を 多く含む食品				
8/27	火	新宿発☆印度式カレー ツナサラダ 梨	○	鶏肉 ツナ	飲用牛乳 プレーンヨーグル ト	にんじん こまつな ホールトマト	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし 梨	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 バター	879	24.6		
28	水	わかめご飯 生揚げと野菜のうま煮 おろしドレッシングサラダ	○	鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが 干しいたけ たけのこ(水煮)だいこん しめじ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	745	28.6		
29	木	麻婆なす丼 酸辣湯(サンラータン) おひさまゼリー	○	豚肉 あざりむき身 みそ 豆腐 卵	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな ピーマン 赤ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ なす 干しいたけ オレンジジュース	米 麦 三温糖 砂糖 でんぶん	油 ごま油	871	33.3		
28	金	ガーリックトースト 豆とパスタのトマトシチュー じゃこ入り大根サラダ	○	ベーコン 豚肉 手ぼう豆	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな パセリ ホールトマト	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん	食パン じゃがいも 三温糖 砂糖 小麦粉 ツイストマカロニ	油 バター オリーブオイル ごま油	718	29.4		
9/2	月	麦ご飯 さばの香味焼き 野菜のごま和え 豚汁	○	さば 豚肉 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん	米 麦 砂糖 三温糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油 ごま	750	33.6		
3	火	スタミナサラダうどん 天ぷら(いか・かぼちゃ) 冷凍みかん	○	豚肉 卵 いか	飲用牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり 冷凍みかん	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 上新粉	油 ごま	761	33.8		
4	水	ぶどうパン ポテトの重ね焼き ほうれんそうと卵のスー りんご	○	豚肉 鶏肉 卵	飲用牛乳 脱脂粉乳 ビザ用チーズ	にんじん パセリ ホールマト ほうれんそう	にんにく たまねぎ しめじ りんご	ぶどうパン じゃがいも 砂糖 でんぶん	油 バター	721	31.7		
5	木	【フィリピン料理】 シナガック アドボ ティノーラスープ 揚げバナナ	○	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	にんじん こまつな パセリ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん とうがん パナナ	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 コンスターチ	油 バター	831	27.2		
6	金	【京都府の料理】 衣笠井 キャベツのごま酢和え 湯葉入りすまし汁	○	油揚げ 卵 豆腐 湯葉	飲用牛乳	にんじん こまつな 万能ねぎ	たまねぎ 長ねぎ キャベツ えのきたけ	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま油 ごま	740	29.0		
9	月	【重陽の節句】 菊花ずし 豚肉と姫冬瓜の煮物 野菜とツナのマヨネーズ和え	○	油揚げ 鶏肉 豚肉 生揚げ ツナ	飲用牛乳	にんじん こまつな さやいんげん 万能ねぎ	れんこん 干しいたけ 干し菊 とうがん キャベツ もやし	米 砂糖 三温糖 こんにゃく でんぶん	油 マヨネーズ(卵 不使用)	719	27.3		
10	火	チリビーンズライス コールスローサラダ レモンスカッシュゼリー	○	ベーコン 豚肉 レンズ豆 金時豆	飲用牛乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん ホールマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン レモン	米 三温糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター オリーブオイル	813	24.7		
11	水	麦ご飯 ひじきのふりかけ 魚とコーンの揚げ煮 春雨スープ	○	かつおぶし 鮭 鶏肉	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな ピーマン	しょうが にんにく ホールコーン たまねぎ たけのこ(水煮) えのきたけ	米 麦 砂糖 でんぶん 小麦粉 春雨 じゃがいも	油 ごま油 ごま	761	33.6		
12	木	【NSベーカーリー】 手作りチョコチップパン ポトフ マカロニケチャップソテー	○	豚肉 ベーコン フランクフルト	飲用牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ	強力粉 小麦粉 砂糖 チョコチップ じゃがいも マカロニ	油 バター オリーブオイル	838	29.0		
13	金	五目あんかけ焼きそば みそポテト 梨	○	豚肉 いか あざりむき身 卵 みそ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ(水煮) 干しいたけ たまねぎ はくさい もやし 梨	蒸し中華めん 砂糖 三温糖 じゃがいも 小麦粉 上新粉 でんぶん	油 ごま油 ごま	821	30.0		
17	火	【十五夜】 里芋ご飯 すき焼き煮 野菜のゆずポン酢 お月見団子	○	鶏肉 豚肉 豆腐	飲用牛乳 わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ ごぼう 長ねぎ えのきたけ キャベツ もやし ゆず	米 さといも 三温糖 こんにゃく 砂糖 白玉粉 上新粉 でんぶん	油	891	34.6		
18	水	【沖縄県の料理】 シシジャーシー イナムドゥチ マーミナーチャンプルー パインゼリー	○	豚肉 さつまあげ かまぼこ 生揚げ みそ 西京みそ ツナ 卵 かつおぶし	飲用牛乳 きざみ昆布 粉寒天	にんじん こまつな にら	にんにく たまねぎ 干しいたけ だいこん もやし パイナップルジュース	米 もち米 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	740	31.8		
19	木	赤じそご飯 鶏肉のピリ辛焼き 野菜とちくわの香味サラダ みそけんちょう汁	○	鶏肉 焼きちくわ 生揚げ みそ	飲用牛乳 わかめ	にんじん 赤じそ	しょうが にんにく もやし きゅうり だいこん 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	732	31.4		
20	金	フィッシュバーガー クラムチャウダー りんご	○	メルルーサ あざりむき身	飲用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ 梨	ショートニング パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター	750	32.5		
24	火	【お彼岸】 豚汁うどん ひじきとツナのピリ辛サラダ おはぎ	○	豚肉 油揚げ みそ ツナ 小豆	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん	だいこん ごぼう 長ねぎ きゅうり キャベツ	冷凍うどん こんにゃく さといも 砂糖 三温糖 米 もち米	油	724	29.5		
25	水	チンジャオロースー井 わかめスープ ぶどう	○	豚肉 鶏肉 豆腐	飲用牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ(水煮) えのきたけ 長ねぎ ぶどう	米 麦 三温糖 でんぶん	油 ごま油	748	32.5		
26	木	五目鶏めし ししゃもの磯辺揚げ のっぺい汁	○	鶏肉 大豆 油揚げ ししゃも 豚肉 豆腐	飲用牛乳 青のり	にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ だいこん 長ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 小麦粉 でんぶん	油	758	32.5		
27	金	カレーピラフ スペニッシュオムレツ ひよこ豆と野菜のスープ	○	ベーコン 鶏肉 卵 豚肉 ひよこ豆	飲用牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン グリンピース キャベツ	米 麦 じゃがいも	油	743	28.6		
30	月	ツナトマトスパゲッティ フレンチサラダ パイナップルケーキ	○	鶏肉 ツナ あざりむき身 卵	飲用牛乳	にんじん こまつな ホールマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン パイ缶	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	油 バター オリーブオイル	818	31.5		
◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。										8,9月分 一日あたりの平均		777	30.5
◎ 3年生(ABE組)は修学旅行及び振替休日のため、9月9日～11日の給食はありません。										生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準		830	33.0
◎ E組は合同移動教室のため、9月25日～27日の給食はありません。													