

令和6年度

10月 給食献立予定表



今月の給食目標
健康な体を作ろう



令和6年9月30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		
1	火	ひじきご飯 塩肉じゃが みそドレサラダ	○	鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 みそ	飲用牛乳 芽ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ グリンピース キャベツ だいこん	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	775	28.0
2	水	きな粉揚げパン チリコンカン 大根ツナサラダ	○	きな粉 ベーコン 豚肉 金時豆 大豆 レンズ豆 ツナ	飲用牛乳	にんじん こまつな ホールトマト 赤パプリカ ピーマン	たまねぎ マッシュルーム缶 にんにく キャベツ だいこん 黄パプリカ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	731	32.2
3	木	ホイコーロー丼 にらたまスー りんご	○	豚肉 あさりむき身 みそ 卵	飲用牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ えのきたけ りんご	米 麦 砂糖 てんぶん	油	732	28.5
4	金	【北海道の料理】 ご飯 昆布豆 鮭のちゃんちゃん焼き 芋団子汁	○	大豆 鮭 鶏肉 みそ	飲用牛乳 角切り昆布	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しめじ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも てんぶん	油 バター ごま	730	33.4
7	月	麦ご飯 鶏ごぼうつくね 野菜のごま和え みそ汁	○	大豆 鶏肉 豆腐 湯葉 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ だいこん 長ねぎ	米 麦 てんぶん 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	735	31.0
8	火	サンマーメン ゼリーフライ 柿	○	豚肉 おから 卵	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが 長ねぎ きくらげ たけのこ水煮 キャベツ もやし たまねぎ 柿	冷凍ラーメン 砂糖 てんぶん じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま	757	30.8
9	水	【NSベーカーリー】 手作りダイスチーズパン 洋風煮込み マカロニとベーコンのソテー	○	豚肉 フランクフルト 手ぼう豆 ベーコン	飲用牛乳 ダイスチーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	小麦粉 砂糖 じゃがいも ツイストマカロニ	油 オリーブオイル バター	733	32.2
10	木	【目の愛護デー】 ハヤシライス 人参ソースサラダ ミルクゼリーブルーベリーソース	○	豚肉	飲用牛乳 生クリーム 粉寒天	にんじん こまつな ホールトマト	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり 冷凍ブルーベリー レモン	米 麦 小麦粉 砂糖	油 オリーブオイル	890	25.8
11	金	ご飯 アジフライ コールスローサラダ さつま汁	○	アジ 卵 油揚げ みそ 鶏肉	飲用牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ だいこん 長ねぎ レモン	米 小麦粉 パン粉 さつまいも	油 オリーブオイル	801	32.3
15	火	【十三夜】 栗ご飯 高野豆腐の卵焼き 磯香和え 呉汁	○	鶏肉 高野豆腐 卵 大豆 みそ	飲用牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし だいこん しめじ ごぼう	米 もち米 砂糖 三温糖	むき栗 油 ごま油 ごま	739	32.1
16	水	照り焼きチキンバーガー ミネストローネ フルーツヨーグルト	○	鶏肉 ベーコン 豚肉 手ぼう豆	飲用牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん ホールマト さやいんげん	しょうが にんにく セロリ たまねぎ キャベツ バイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご	セサミパン 砂糖 てんぶん じゃがいも シエルマカロニ	油	730	35.1
17	木	豆腐のうま煮丼 じゃこサラダ りんご	○	豚肉 豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ りんご	米 麦 こんにゃく 砂糖 てんぶん	油 ごま油	751	31.8
18	金	上海焼きそば 豆腐としめじのスープ おさつとお豆のごま団子	○	豚肉 いか 鶏肉 豆腐 手ぼう豆	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし しめじ	蒸し中華めん さつまいも 三温糖 白玉粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	742	32.7
21	月	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 家常豆腐 揚げワタンのバリバリサラダ	○	あさりむき身 豚肉 生揚げ みそ	飲用牛乳 干しのり	にんじん	しょうが にんにく たけのこ(水煮) キャベツ 長ねぎ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 三温糖 てんぶん ワタンの皮	油 ごま油 ごま	803	30.9
22	火	かしわ飯 豚骨煮 切り干し大根サラダ みかん	○	鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ	飲用牛乳	にんじん 万能ねぎ	しょうが ごぼう だいこん 切り干し大根 キャベツ きゅうり みかん	米 麦 こんにゃく 砂糖 三温糖 黒砂糖	油 ごま油 ごま	736	28.9
23	水	キムチチャーハン 真珠蒸し 五目スープ	○	豚肉 卵 おから 鶏肉 豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ 白菜キムチ 長ねぎ 干しいたけ もやし だいこん	米 麦 もち米 砂糖 てんぶん	油 ごま油 ごま	797	34.2
24	木	カレーうどん ししゃもの二色揚げ ごまドレサラダ	○	豚肉 油揚げ ししゃも	飲用牛乳 青のり	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし 長ねぎ	冷凍うどん 砂糖 てんぶん 小麦粉	油 ごま油 ごま	768	36.7
25	金	ココアパン 鮭とマカロニのグラタン ジュリエヌスープ 柿	○	ベーコン 鶏肉 鮭 豚肉	飲用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ピザ用チーズ	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ 柿	ココアパン 小麦粉 マカロニ パン粉	油 バター	772	33.7
26	土	【弁当給食】 ツナピラフ チキンとイカのトマト煮 グレープゼリー	○	ベーコン ツナ 鶏肉 いか	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ホールマト ピーマン	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 グレープジュース	米 麦 小麦粉 てんぶん じゃがいも 三温糖 砂糖	油 オリーブオイル バター	775	26.7
振 替 休 業 日											
29	火	さつまいもご飯 さばの塩こうじ焼き 豚肉とひじきの五目煮 かきたま汁	○	さば 大豆 豚肉 豆腐 卵 みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ ごぼう 干しいたけ	米 さつまいも こんにゃく 砂糖 てんぶん	油 白ごま	728	34.6
30	水	きのこあさりの和風スパゲッティ フレンチサラダ アップルケーキ	○	ベーコン 鶏肉 あさりむき身 卵	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ キャベツ きゅうり りんご レモン	スパゲッティ 砂糖 てんぶん 小麦粉	油 オリーブオイル バター	751	29.6
31	木	【伊那市提供農産物事業・りんご】 ドライカレーライス パンプキンハニースラダ りんご	○	鶏肉 大豆 ひよこ豆	飲用牛乳	にんじん ホールマト ピーマン かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ セロリ キャベツ りんご	米 麦 小麦粉 砂糖 はちみつ	油	853	29.0
◎ 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。 ◎ 2学年 (ABE組) は校外学習のため、10月4日の給食はありません。 ◎ E組は特体連陸上のため、10月10日の給食はありません。									10月分 一日あたりの平均	765	31.4
									生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	830	33.0