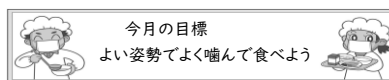


令和7年度

10月 給食献立予定表

令和7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	水	ホイコーロー丼 切干大根サラダ フルーツポンチ(1Bリクエスト)	○	豚肉 あさりむき身 みそ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり 切り干し大根 パイン缶 みかん缶 黄桃缶	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま油 ごま	814	26.2
2	木	きなこ揚げパン(1Bリクエスト) チリコンカン ツナサラダ(1Bリクエスト)	○	きな粉 ベーコン 豚肉 大豆 金時豆 レンズ豆 ツナ	飲用牛乳	にんじん こまつな ホールトマト ピーマン 赤パプリカ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ もやし 黄パプリカ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油	744	32.6
3	金	麦ご飯 高野豆腐の卵焼き 野菜のごま和え 呉汁	○	鶏肉 高野豆腐 卵 油揚げ 大豆 みそ	飲用牛乳	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 麦 砂糖 三温糖	油 ごま	743	33.3
6	月	【十五夜】 里芋ご飯 さばの塩こうじ焼き ごまドレサラダ お月見団子汁	○	鶏肉 さば 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな かばちゃ グリーンピース	キャベツ もやし だいこん えのきたけ	米 里芋 砂糖 三温糖 白玉粉	油 ごま油 ごま	734	32.1
7	火	照り焼きチキンバーガー クラムチャウダー りんご	○	鶏肉 あさりむき身	飲用牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん パセリ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ りんご	丸パン 砂糖 でんぶん 小麦粉 じゃがいも	油 バター	755	37.5
8	水	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 三温糖 白玉粉 小麦粉 さつまいも	油 ごま油 ごま	747	33.4
9	木	麦ご飯 かつおぶしかけ 肉豆腐 磯香和え	○	かつおぶし 豚肉 豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 刻みのり	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ もやし	米 麦 さとう こんにゃく	油 ごま油 ごま	756	35.2
10	金	【目の愛護デー】 ハヤシライス にんじんドレッシングサラダ 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 砂糖 小麦粉	油 オリーブオイル	890	25.8
14	火	根菜そばろ丼 かきたま汁 柿	○	鶏肉 高野豆腐 大豆 豆腐 卵	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう えのきたけ たけのこ(水煮) れんこん 干しいたけ 長ねぎ たまねぎ 柿	米 麦 砂糖 こんにゃく でんぶん	油	765	31.2
15	水	【NSベーカーリー】 手作りダイスチーズパン 秋野菜のポトフ マカロニのトマトソテー	○	ベーコン フランクフルト 豚肉	飲用牛乳 ダイスチーズ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ マッシュルーム缶	強力粉 小麦粉 砂糖 マカロニ さつまいも	油 バター オリーブオイル	732	30.2
16	木	【世界食糧デー】 さつまいもご飯 おから入りハンバーグ きのこ野菜のソテー みそけんちよう汁	○	鶏肉 豚肉 おから 卵 ベーコン 豆腐 みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ だいこん 長ねぎ	米 さつまいも 砂糖 パン粉 でんぶん じゃがいも	油 ごま油 ごま	731	29.8
17	金	カレーうどん ししゃもの2色揚げ(青のり・にんじん) 野菜の辛子じょうゆ	○	豚肉 油揚げ	飲用牛乳 ししゃも 青のり わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ 長ねぎ もやし	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 でんぶん	油	738	36.7
20	月	麦ご飯 さんが焼き ひじきの五目煮 さつま汁	○	あじすり身 鶏肉 豆腐 卵 大豆 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん 大葉	しょうが 長ねぎ ごぼう グリーンピース だいこん	米 麦 砂糖 こんにゃく さつまいも でんぶん	油 ごま	730	33.4
21	火	わかめご飯 家常豆腐 揚げワンドンのパリパリサラダ	○	豚肉 生揚げ みそ	飲用牛乳 わかめ	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 でんぶん ワンドンの皮	油 ごま油 ごま	767	29.0
22	水	サンマーマン ゼリーフライ みかん	○	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 たまねぎ たけのこ(水煮) キャベツ もやし みかん	冷凍ラーメン 砂糖 でんぶん 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	762	31.1
23	木	ココアパン 鮭とマカロニのグラタン ジュリエヌスープ りんご	○	ベーコン 鶏肉 鮭 豚肉	飲用牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 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 りんご	ココアパン 小麦粉 マカロニ パン粉	油 バター	770	33.5
24	金	ひじきご飯 塩肉じゃが 野菜のゆずポン酢	○	鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉	飲用牛乳 芽ひじき わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし ゆず	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	731	28.4
25	土	ツナピラフ 魚のトマト煮 グレープゼリー	○	ベーコン ツナ 鮭 メルルーサ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト 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 砂糖 三温糖 小麦粉 でんぶん じゃがいも	油 バター オリーブオイル	756	27.9
28	火	ご飯 いわしの梅じそフライ ポテトサラダ みそ汁	○	いわし 卵 豆腐 油揚げ みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな 大葉	たまねぎ きゅうり だいこん えのきたけ ねり梅	米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	731	28.7
29	水	キムチチャーハン 真珠蒸し 五目スープ	○	豚肉 豆腐 卵 おから 鶏肉	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 だいこん もやし	米 麦 砂糖 でんぶん もち米	油 ごま油 ごま	796	34.2
30	木	ドライカレーライス 海藻サラダ 柿	○	鶏肉 大豆	飲用牛乳 芽ひじき わかめ	にんじん こまつな ホールトマト ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ セロリ もやし キャベツ 柿	米 麦 砂糖 小麦粉	油 ごま油	794	28.0
31	金	きのこあさりの和風スパゲッティ フレンチサラダ パンプキンケーキ	○	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 かばちゃ	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ キャベツ きゅうり レーズン	スパゲッティ 砂糖 でんぶん 小麦粉	油 バター オリーブオイル	779	29.4
10月分 一日あたりの平均										762	31.3
生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準										830	33.0

◎ 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。

◎ E組は合同移動教室のため、10月1日(水)～3日(金)、および特体連陸上のため、9日(木)の給食はありません。

◎ 2学年(AB組)は校外学習のため、10月3日(金)の給食はありません。

◎ 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。

◎ E組は合同移動教室のため、10月1日(水)～3日(金)、および特体連陸上のため、9日(木)の給食はありません。

◎ 2学年(AB組)は校外学習のため、10月3日(金)の給食はありません。