



11月 給食予定献立表



今月の給食目標

感謝の気持ちをもって食事をしよう



令和5年10月31日
新宿区立西新宿中学校

実施日	日 曜	献立名	飲用牛乳	材 料 名				栄養価			
				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 Kca	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	麦ご飯 ひじきふりかけ キムチチゲ チャブチエ	○	粉かつお あさりむき身 豆腐 鶏肉 みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな にら	しょうが にんにく だいこん たまねぎ はくさい 白菜キムチ しめじ	米 麦 砂糖 三温糖 はるさめ	油 ごま油 白ごま 白すりごま	793	32.9
2	木	錦丼 のっぺい汁 りんご	○	豚肉 生揚げ 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	ピーマン パプリカ にんじん	切り干し大根 干しいたけ だいこん 長ねぎ りんご	米 麦 砂糖 こんにやく でんぷん	油	777	33.4
文化の日											
6	月	【岩手県の料理】 盛岡じゃじゃ麺 かきたま汁 がんづき	○	豚肉 大豆 豆腐 卵	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ (水煮) 干しいたけ 長ねぎ えのきたけ もやし きゅうり	冷凍うどん 砂糖 でんぷん 小麦粉 黒砂糖 はちみつ	油 ごま油 黒ごま	805	32.7
7	火	【鍋の日】 ごはん のりとあさりの佃煮 魚のもみじ焼き ちゃんこ鍋	○	あさりむき身 鮭 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ 焼きちくわ	飲用牛乳 ほしりの プレーンヨーグル ト	にんじん	はくさい だいこん たまねぎ しょうが しめじ 長ねぎ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	マヨネーズ	753	38.6
8	水	【いい歯の日】 麦ご飯 豆腐といかの中華煮 ごぼうのかみかみサラダ	○	いか 豚肉 豆腐 ツナ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが 長ねぎ たけのこ (水煮) 干しいたけ エリンギ はくさい ごぼう キャベツ きゅうり	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 マヨネーズ 白ごま	741	31.6
9	木	ビスキュイバン ポークビーンズ ミモザサラダ	○	卵 ベーコン 豚肉 大豆 白いんげん豆	飲用牛乳	にんじん こまつな	セロリ たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり レモン	丸パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	バター アーモンドパウ ダー 油	720	27.5
10	金	チキンクリームライス 大根ツナサラダ 柿	○	鶏肉 ツナ	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース キャベツ だいこん 柿	米 麦 砂糖 小麦粉	油 ごま油 バター	765	24.8
13	月	五穀ごはん ししゃもの南蛮漬け じゃがいものそばろ煮 みかん	○	小豆 大豆 鶏肉	飲用牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	長ねぎ たまねぎ みかん	米 もち米 麦 きび 砂糖 小麦粉 じゃがいも でんぷん	油 ごま油	819	32.1
14	火	五目あんかけ丼 ワンタンスープ 杏仁ゼリー	○	豚肉 鶏肉 あさりむき身 豆腐	飲用牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ (水煮) たまねぎ はくさい もやし しめじ	米 麦 でんぷん ワンタンの皮 砂糖	油 ごま油	752	28.3
15	水	カレーライス フレンチサラダ りんご	○	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	にんじん ホールトマト	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ もやし きゅうり りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 はちみつ	油	861	24.5
16	木	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ごまドレサラダ	○	鶏肉 生揚げ 焼きちくわ	飲用牛乳 毒のり	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ もやし	冷凍うどん こんにやく 砂糖 小麦粉 さといも でんぷん	油 ごま油 白ねりごま 白すりごま	732	30.7
17	金	手作りアップルシナモンロール 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	にんじん ホールトマト	りんごジャム りんご缶 にんにく たまねぎ キャベツ	強力粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	バター オリーブオイル	747	26.8
20	月	ご飯 豆入りコロッケ 野菜の辛し和え 豚汁	○	鶏肉 大豆 卵 豚肉 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 こんにやく	油	855	29.5
21	火	スウェーデン風スパゲッティ グリーンサラダ スイートポテト	○	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	飲用牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん こまつな ホールトマト	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム缶 しょうが キャベツ ホールコーン	スパゲッティ でんぷん 砂糖 さつまいも	油 バター オリーブオイル	829	30.6
22	水	【伊那市農産物提供・米】 ご飯 (伊那華の米) 野菜とじゃこの炒り煮 山賊焼き 野菜のおひたし みそ汁	○	鶏肉 いか あさりむき身 ベーコン 卵	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな 野沢菜漬	にんにく しょうが えのきたけ もやし キャベツ たまねぎ だいこん 長ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 さつまいも	油 ごま油 白ごま	767	31.0
勤 労 感 謝 の 日											
24	金	【和食の日】 きんぴらご飯 白身魚のしモン焼き すまし汁 ごまだれ団子	○	豚肉 メルルーサ 豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな パセリ	ごぼう たまねぎ マッシュルーム缶 レモン えのきたけ はくさい 長ねぎ	米 麦 つきこんにやく 三温糖 砂糖 白玉粉 上新粉 はちみつ	油 ごま油 白ごま 黒ねりごま	721	31.0
27	月	家常豆腐丼 春雨サラダ アップルゼリー	○	鶏肉 生揚げ みそ 八丁みそ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ 長ねぎ もやし きゅうり りんごジュース	米 麦 砂糖 三温糖 はるさめ でんぷん	油 ごま油 白ごま	860	29.8
28	火	きのこピザトースト 東京野菜のシチュー 海藻サラダ	○	ベーコン 鶏肉	飲用牛乳 生クリーム ホールトマト わかめ 芽ひじき	にんじん こまつな ホールトマト かぶ (葉)	たまねぎ マッシュルーム缶 しめじ エリンギ かぶ もやし キャベツ	食パン さつまいも 砂糖 小麦粉	バター 油 白ごま	803	28.5
29	水	パエリア ポテトオムレツ 白菜スープ	○	鶏肉 いか あさりむき身 ベーコン 卵	飲用牛乳	にんじん ピーマン パプリカ	にんにく たまねぎ しめじ セロリ はくさい	米 麦 じゃがいも	油 オリーブオイル	711	30.7
30	木	麦ご飯 さばの竜田揚げ 野菜のごま和え みそ汁	○	さば 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	米 麦 小麦粉 でんぷん 三温糖 じゃがいも	油 白ごま 白ねりごま	773	31.7

◎ 学校行事や食材材料等の都合により、献立を変更することがあります。

◆E組は特体連サッカー大会及び予備日のため1日・2日の給食はありません。

◆2年生は職場体験のため28日～30日の給食はありません。

11月分 一日あたりの平均	779	30.3
生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0