

# 〔配布用献立表〕

2020年 9月

新宿区立西早稲田中学校

| 実施日 | 牛乳 | おかず                                                 | 赤の仲間<br>血や肉になる               | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                  | 緑の仲間<br>体の調子を整える                            | たんぱく質                      |                                 |                                                              |                    |
|-----|----|-----------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------|
| 日曜日 |    |                                                     |                              |                                   |                                             |                            |                                 |                                                              |                    |
| 1   | 火  | 麦ごはん<br>焼きししゃもの甘辛漬け<br>野菜の塩昆布和え<br>防災すいとん<br>旬の食材   | 鶏もも肉、油揚げ<br>塩昆布              | 牛乳、ししゃも、塩<br>昆布                   | 精白米、米粒麦、さとう、で<br>んぶん、小麦粉、さつまい<br>も          | ごま油                        | こまつな、にんじん、<br>ほうれんそう            | 長ねぎ、キャベツ、きゅう<br>り、だいこん                                       | 793 kcal<br>30.3 g |
| 2   | 水  | きんぴらドッグ<br>イタリアンサラダ<br>コーンシチュー                      | 鶏もも肉、大豆、<br>いんげんまめ           | 牛乳、チーズ、調理<br>用牛乳、スキムミ<br>ルク、生クリーム | コッペパン、さとう、じゃ<br>がいも、米粉                      | 油、白ごま、オ<br>リーブ油            | にんじん、赤ピーマ<br>ン、こまつな             | ごぼう、黄ピーマン、キャ<br>ベツ、たまねぎ、にんに<br>く、しょうが、コーン                    | 797 kcal<br>30.6 g |
| 3   | 木  | 麦ごはん<br>さばのコチュジャン焼き<br>もやしのナムル<br>青菜と豆腐のスープ<br>旬の食材 | さば、豚もも肉、<br>豆腐               | 牛乳                                | 精白米、米粒麦、さとう、で<br>んぶん                        | ごま油、白ご<br>ま、油              | にんじん、こまつな、<br>チンゲンサイ、にら         | しょうが、にんにく、長ね<br>ぎ、もやし、たまねぎ                                   | 770 kcal<br>35.0 g |
| 4   | 金  | ジャージャー麺<br>ガーリックポテト<br>りんご<br>旬の食材                  | 豚ひき肉、大豆                      | 牛乳                                | むし中華めん、さとう、で<br>んぶん、じゃがいも                   | ごま油、油                      | にんじん                            | にんにく、しょうが、長ね<br>ぎ、干ししいたけ、たけの<br>こ、もやし、きゅうり、り<br>んご           | 864 kcal<br>29.7 g |
| 7   | 月  | 麦ごはん<br>ポテトオムレツ<br>ひじきの五目煮<br>キャベツの味噌汁              | ベーコン、大豆、<br>さつま揚げ、油揚<br>げ    | 牛乳、調理用牛乳、<br>ひじき、わかめ              | 精白米、米粒麦、じゃがい<br>も、さとう、こんにゃく                 | 油、バター                      | にんじん、ピーマン、<br>こまつな              | たまねぎ、えのきたけ、長<br>ねぎ、キャベツ                                      | 785 kcal<br>30.4 g |
| 8   | 火  | ツナコーンドッグ<br>コールスロー<br>ポークビーンズ                       | ツナ、ベーコン、<br>豚かた肉、大豆          | 牛乳                                | コッペパン、さとう、じゃ<br>がいも                         | マヨネーズ、タ<br>イプ調味料、油         | にんじん、トマト<br>ピューレ                | コーン、キャベツ、みかん<br>缶、たまねぎ、りんご、セ<br>ロリー、にんにく、しょう<br>が、グリーンピース    | 877 kcal<br>32.9 g |
| 9   | 水  | 豆腐と野菜と菊のあんかけごはん<br>切干大根のごま酢かけ<br>かきたま汁<br>旬の食材      | 豚もも肉、豆腐、<br>油揚げ、卵            | 牛乳                                | 精白米、米粒麦、さとう、で<br>んぶん                        | 油、ごま油、白<br>ごま、白すりご<br>ま    | にんじん、チンゲン<br>サイ、さやいんげん、<br>こまつな | しょうが、干ししいたけ、<br>たけのこ、はくさい、菊の<br>り、長ねぎ、切干し大根、<br>もやし、きゅうり、レモン | 769 kcal<br>32.9 g |
| 10  | 木  | ごまだれうどん<br>野菜の中華和え<br>大学芋<br>旬の食材                   | 豚ひき肉、大豆                      | 牛乳                                | 冷凍うどん、三温糖、でん<br>ぶん、さつまいも、さとう、<br>水あめ        | 練りごま、ごま<br>油、白ごま、油、<br>黒ごま | にんじん、チンゲン<br>サイ                 | にんにく、しょうが、たま<br>ねぎ、干ししいたけ、キャ<br>ベツ、もやし、きゅうり、<br>だいこん         | 830 kcal<br>26.3 g |
| 11  | 金  | きびごはん<br>いかの青のり焼き<br>塩肉じゃが<br>なし<br>旬の食材            | いか、豚かた肉                      | 牛乳、あおのり                           | 精白米、きび、じゃがいも、<br>しらたき、さとう                   | ごま油、油                      | にんじん、さやいん<br>げん                 | にんにく、しょうが、たま<br>ねぎ、なし                                        | 803 kcal<br>32.8 g |
| 14  | 月  | 麻婆豆腐<br>茎わかめの中華サラダ<br>フルーツポンチ<br>デザートウィーク           | 豚ひき肉、大豆、<br>押し豆腐             | 牛乳、くきわかめ、<br>粉寒天                  | 精白米、米粒麦、さとう、で<br>んぶん                        | 油、ごま油                      | にんじん、にら                         | にんにく、しょうが、長ね<br>ぎ、干ししいたけ、キャ<br>ベツ、きゅうり、パイン缶、<br>黄桃缶、みかん缶     | 912 kcal<br>32.5 g |
| 15  | 火  | 照焼チキンバーガー<br>ペンのトマトソテー<br>豆腐コンソメスープ<br>レモンスカッシュゼリー  | 鶏もも肉、ベー<br>コン、豚かた肉、大<br>豆、豆腐 | 牛乳、粉チーズ、粉<br>寒天                   | セサミパン、さとう、ペン<br>ネマカロニ、じゃがいも                 | 白ごま、油                      | ホールトマト、にん<br>じん                 | にんにく、たまねぎ、セロ<br>リー、キャベツ、レモン果<br>汁                            | 794 kcal<br>38.7 g |
| 16  | 水  | 深川めし<br>野菜のポン酢和え<br>なめこの味噌汁<br>スイートポテト              | あさり、鶏むね<br>肉、油揚げ             | 牛乳、わかめ、スキ<br>ムミルク、調理用<br>牛乳、生クリーム | 精白米、米粒麦、さとう、さ<br>つまいも、はちみつ<br>旬の食材          | 油、ごま油、パ<br>ター              | にんじん、さやいん<br>げん、こまつな            | しょうが、ごぼう、レモン<br>果汁、もやし、なめこ、だ<br>いこん、長ねぎ                      | 831 kcal<br>28.2 g |
| 17  | 木  | きのこの和風スパゲティ<br>トマトドレサラダ<br>おはぎ<br>旬の食材              | ベーコン、鶏もも<br>肉、きな粉            | 牛乳、のり                             | スパゲッティ、さとう、で<br>んぶん、もち米、精白米                 | オリーブ油、油<br>トマト             | にんじん、こまつな、<br>トマト               | たまねぎ、しめじ、エリン<br>ギ、えのきたけ、マッシュ<br>ルーム、キャベツ、もやし、<br>コーン         | 895 kcal<br>34.3 g |
| 18  | 金  | 麦ごはん<br>すきやき煮<br>ポリポリ大豆カレー味<br>ピーチゼリー               | 豚かた肉、焼き豆<br>腐、大豆             | 牛乳、粉寒天                            | 精白米、米粒麦、しらたき、<br>さとう、焼きふ、じゃがい<br>も、小麦粉、でんぶん | 油                          | にんじん、こまつな                       | たまねぎ、えのきたけ、長<br>ねぎ、ももジュース、黄桃<br>缶                            | 834 kcal<br>28.8 g |
| 23  | 水  | 黒砂糖パン<br>ポテトとコーンのグラタン<br>ジュリエンスープ                   | 鶏肉むね肉、ベー<br>コン               | 牛乳、調理用牛乳、<br>スキムミルク、生<br>クリーム、チーズ | 黒砂糖パン、小麦粉、じゃ<br>がいも、パン粉(乾)                  | 油、バター、オ<br>リーブ油            | パセリ、にんじん                        | たまねぎ、コーン、にんに<br>く、セロリー、キャベツ                                  | 821 kcal<br>30.9 g |
| 25  | 金  | 麦ごはん<br>さんまの生姜煮<br>青菜とお揚げの煮浸し<br>大根の味噌汁<br>旬の食材     | さんま、油揚げ                      | 牛乳、わかめ                            | 精白米、米粒麦、さとう                                 | 白ごま                        | にんじん、こまつな                       | しょうが、梅干し、もやし、<br>だいこん、はくさい、<br>長ねぎ                           | 815 kcal<br>32.6 g |
| 28  | 月  | キムチチャーハン<br>韓国ドレッシングサラダ<br>トックスープ<br>コリアンフェスタ       | 豚ばら肉、豚かた<br>肉、卵、鶏もも肉         | 牛乳、わかめ                            | 精白米、米粒麦、さとう、<br>トック                         | ごま油、油、白<br>ごま、白すりご<br>ま    | にんじん、ピーマン、<br>チンゲンサイ            | 白菜キムチ、キャベツ、<br>きゅうり、もやし、にんに<br>く、たまねぎ、しょうが、<br>だいこん、長ねぎ      | 812 kcal<br>29.3 g |
| 29  | 火  | なすとツナのトマトスパゲティ<br>ジャーマンポテト<br>りんご<br>旬の食材           | 豚かた肉、ツナ、<br>ベーコン             | 牛乳、粉チーズ                           | スパゲッティ、じゃがいも                                | オリーブ油、油                    | にんじん、ダイス<br>カットトマト、パセ<br>リ      | にんにく、たまねぎ、な<br>す、りんご                                         | 779 kcal<br>28.0 g |
| 30  | 水  | わかめじゃこごはん<br>はるまき<br>ツナサラダ<br>かぼちゃの味噌汁<br>旬の食材      | 豚かた肉、ツナ、<br>油揚げ              | 牛乳、炊き込みわ<br>かめ、ちりめん<br>じゃこ        | 精白米、米粒麦、はるさめ、<br>でんぶん、春巻きの皮、小<br>麦粉、さとう     | 白ごま、油                      | にんじん、かぼちゃ                       | 干ししいたけ、たけのこ、<br>もやし、長ねぎ、キャ<br>ベツ、きゅうり                        | 859 kcal<br>29.7 g |

◎感染症対策や食材等の都合により、献立の変更並びに、回数が少なくなることがあります。

旬の食材：さば・さんま・ししゃも・なす・トマト・かぼちゃ・さつまいも・くり・なし・りんご・きく など

給食費の引き落とし日は、9月4日(金)です。前日までに、ゆうちょ銀行口座へ入金をお願いします。