

〔配布用献立表〕

2020年10月

新宿区立西早稲田中学校

実施日	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質			
日曜日	曜日								
十五夜									
1	木	麦ごはん いも煮 野沢菜とじゃこ炒り煮 みたらし団子 旬の食材	かつおけずり節、豚ばら肉、豚かた肉、生揚げ、さつま揚げ	牛乳、ちりめんじゃこ、スキムミルク	精白米、米粒麦、しらたき、じゃがいも、さといも、さとう、白玉粉、三温糖、でんぶん	油、ごま油、白ごま	にんじん、こまつな、のざわな漬	まいたけ、長ねぎ	897 kcal 30.2 g
2	金	麦ごはん キーマカレー キャベツのピクルス じゃがいものサモサ	鶏ひき肉、大豆	牛乳	精白米、米粒麦、小麦粉、さとう、ぎょうざの皮、じゃがいも	油、オリーブ油	にんじん	たまねぎ、セロリー、しょうが、にんにく、マッシュルーム、キャベツ	932 kcal 26.7 g
5	月	あぶたま井 イワシのつみれ汁	鶏もも肉、油揚げ、卵、かつおけずり節、いわしのすりみ、豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	油	にんじん、こまつな、にら、ほうれんそう	たまねぎ、しょうが、長ねぎ、ごぼう、だいこん	886 kcal 39.7 g
6	火	煮ぼうとう みそポテト 野菜のからし和え	かつおけずり節、豚かた肉、生揚げ	牛乳、出し昆布	冷凍ほうとう麺、さとう、でんぶん、じゃがいも、小麦粉	油	にんじん、こまつな	干ししいたけ、だいこん、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、もやし	764 kcal 27.6 g
7	水	麦ごはん・とらねこふりかけ 魚のみそ焼き きゅうりの華風漬 のっぺい汁	たら、かつおけずり節、鶏もも肉、豆腐、油揚げ、ツナ、大豆、卵、花かつお	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、こんにゃく、さといも、でんぶん	ごま油	にんじん、こまつな	きゅうり、だいこん、干ししいたけ、ごぼう	779 kcal 40.8 g
8	木	しらすトースト わかめサラダ ミネストローネ	ベーコン、豚かた肉、大豆	牛乳、しらす干し、チーズ、わかめ	セサミ食パン、さとう、じゃがいも、シェルマカロニ	マヨネーズタイプ調味料（卵なし）、ごま油、油	あさつき、にんじん、ダイスカットトマト	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、セロリー、たまねぎ、にんにく	786 kcal 34.0 g
目の覚醒デー									
9	金	ふきよせごはん 根菜のそぼろ煮 ブルーベリーマフィン 旬の食材	鶏もも肉、豚ひき肉、かつおけずり節、卵	牛乳、調理用牛乳	精白米、もち米、さといも、さとう、でんぶん、小麦粉	むき栗、油、バター	にんじん	しめじ、しょうが、だいこん、れんこん、グリーンピース、ブルーベリー	904 kcal 26.8 g
12	月	和風クッパ じゃこと豆のサラダ 芋ようかん 旬の食材	かつおけずり節、鶏もも肉、卵、大豆	牛乳、ちりめんじゃこ、粉寒天	精白米、米粒麦、でんぶん、さとう、さつまいも	ごま油、白ごま	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	干ししいたけ、たけのこ、長ねぎ、キャベツ、もやし	778 kcal 27.6 g
13	火	きのこのシチュー 野菜ソテー なし 旬の食材	鶏もも肉、ベーコン、豚かた肉	牛乳、調理用牛乳、生クリーム、粉チーズ	スパゲッティ、小麦粉	バター、油	にんじん、パセリ、チンゲンサイ、にら	にんにく、セロリー、たまねぎ、しょうが、マッシュルーム、しめじ、キャベツ、もやし、なし	797 kcal 31.4 g
14	水	麦ごはん 大豆じゃこの揚げ煮 筑前煮 野菜のごまみそ和え	大豆、鶏もも肉、かつおけずり節、揚げボール	牛乳、ちりめんじゃこ、結び昆布	精白米、米粒麦、でんぶん、さとう、こんにゃく、じゃがいも	ごま油、油	にんじん、さやいんげん、こまつな	ごぼう、たけのこ、干ししいたけ、キャベツ、もやし	824 kcal 31.5 g
15	木	カレー焼きパン 切干大根のシャキシャキサラダ 大麦と野菜のスープ	豚ひき肉、ベーコン、鶏もも肉、大豆	牛乳	丸パン、さとう、でんぶん、小麦粉、パン粉、押麦、じゃがいも	油、白ごま、ごま油、オリーブ油	にんじん	たまねぎ、切干大根、だいこん、きゅうり、もやし、長ねぎ、セロリー、にんにく	759 kcal 32.9 g
16	金	豚キムチ丼 中華風コーンスープ	豚ばら肉、鶏もも肉、卵	牛乳	精白米、米粒麦、でんぶん	油、ごま油	にんじん、にら、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、長ねぎ、白菜キムチ、ホールコーン、クリームコーン	879 kcal 27.1 g
19	月	あんかけチャーハン 野菜チップス 旬の食材	卵、豚かた肉、いか	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、さつまいも	ごま油、油	にんじん、チンゲンサイ、かぼちゃ	にんにく、長ねぎ、しょうが、たけのこ、干ししいたけ、はくさい、ごぼう、れんこん	828 kcal 26.8 g
20	火	上海やきそば ポテトフレンチサラダ 杏仁ゼリー	豚かた肉	牛乳、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	むし中華めん、さとう、じゃがいも	ごま油、油	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、たまねぎ、干ししいたけ、たけのこ、キャベツ、ホールコーン、グリーンピース、みかん缶	786 kcal 26.2 g
21	水	麦ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 パンバンジーサラダ りんご 旬の食材	むきえび、押し豆腐、鶏若鶏肉ささ身	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、でんぶん春雨	ごま油、練りごま	にんじん、こまつな	長ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、りんご	805 kcal 37.0 g
22	木	シナモントースト 鶏肉のトマトシチュー スパゲッティソテー	鶏もも肉、大豆、ひよこまめ、ベーコン	牛乳	食パン、さとう、じゃがいも、小麦粉、スパゲッティ	バター、油	にんじん、カットトマト、トマトピューレ、さやいんげん、ピーマン、パセリ	にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム	846 kcal 29.6 g
23	金	いわしの蒲揚げ丼 野菜のごま和え 大根の味噌汁	いわし、かつおけずり節	牛乳、わかめ	米粒麦、精白米、でんぶん、さとう	油、白ごま、練りごま	万能ねぎ、にんじん、こまつな	キャベツ、もやし、だいこん、はくさい、しめじ	858 kcal 32.2 g
26	月	家常豆腐丼 きゅうりの中華漬 鶏肉ともやしのスープ	豚もも肉、生揚げ、鶏もも肉	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	油、ごま油、ごま	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、たけのこ、キャベツ、長ねぎ、きゅうり、たまねぎ、もやし	818 kcal 32.3 g
27	火	ハンバーガー キャベツサラダ クラムチャウダー	豚ひき肉、卵、ベーコン、あさりむきみ	牛乳、調理用牛乳、スキムミルク、生クリーム	セサミパン、パン粉、さとう、じゃがいも、米粉	油	トマトピューレ、にんじん、パセリ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、セロリー、にんにく、しょうが	836 kcal 39.1 g
28	水	さつまいもごはん 焼き鮭（おろしつき） 野菜のごま醤油 かきたま汁 旬の食材	さけ、油揚げ、かつおけずり節、鶏もも肉、卵	牛乳、出し昆布	精白米、米粒麦、さつまいも、さとう、でんぶん	黒ごま、白ごま、練りごま	にんじん、こまつな、ほうれんそう	だいこん、もやし、長ねぎ	758 kcal 39.8 g
伊勢十三夜									
29	木	ねぎいっぱい五目うどん こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 いが栗揚げ 旬の食材	かつおけずり節、豚かた肉、鶏もも肉、白いんげん	牛乳、出し昆布、わかめ、スキムミルク	冷凍うどん、さとう、つきこんにゃく、小麦粉、白玉粉、そうめん	白ごま、油、バター	にんじん、こまつな、さやいんげん 新宿区の友好提携している伊勢市より長ねぎが届きます	干ししいたけ、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、ごぼう	779 kcal 32.9 g
ハロウィン									
30	金	チキンピラフ ABCスープ かぼちゃプリン	鶏もも肉、ベーコン、卵	牛乳、調理用牛乳、スキムミルク、生クリーム	精白米、じゃがいも、ABCマカロニ、さとう	バター、油	にんじん、こまつな、かぼちゃ	たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、セロリー、しょうが	798 kcal 25.8 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・鮭・さつまいも・かぼちゃ・里芋・くり・きのこ・大根・長ネギ・なし・かき・りんご・早生みかん など

給食費の引き落とし日は、10月5日(月)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。

