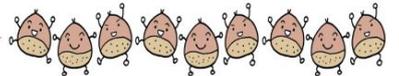


[配布用献立表]



2021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		
1 日	金	あぶたま井 じゃがいもの味噌汁	鶏肉、油揚げ、卵、けずり 節、みそ	牛乳、わかめ	精白米、米粒麦、さとう、 でんぶん、じゃがいも	油 にんじん、こまつな たまねぎ、長ねぎ、もやし	879 kcal 36.2 g	
4 日	月	上海やきそば ポテトのドレッシングサラダ 杏にゼリー	豚肉、いか、ひよこまめ	牛乳、粉寒天、調理用牛乳、 練乳	むし中華めん、さとう、 じゃがいも	ごま油、油 にんじん、こまつな、 さやいんげん	しょうが、たまねぎ、干しいたけ、 もやし、キャベツ、パイン缶、 みかん缶	777 kcal 28.0 g
5 日	火	麦ごはん 大豆じゃこの揚げ煮 高野豆腐と野菜のうま煮 切干大根のナムル	大豆、鶏肉、けずり節、高 野豆腐	牛乳、ちりめん じゃこ、結び昆布、 わかめ	精白米、米粒麦、でん ぶん、さとう、こん にやく、じゃがいも	白ごま油、 ごま油 にんじん、さやい んげん、こまつな	ごぼう、干しいたけ、切干大根、 キャベツ、もやし、しょうが	884 kcal 34.7 g
6 日	水	ピザトースト コールスロー ABCスープ	ハム、ベーコン、大豆	牛乳、チーズ	胚芽食パン、さとう、 ABCマカロニ、じゃ がいも	バター、油 トマトピューレ、 ピーマン、にんじ ん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、キャベ ツ、みかん缶、りんご、にんにく、 セロリー、しょうが	782 kcal 29.2 g
7 日	木	ごまごはん 魚のねぎみそ焼き 野菜ソテー いものこ汁	かつお、みそ、ベーコン、 豚肉、けずり節、豆腐、油 揚げ	牛乳、出し昆布	精白米、米粒麦、さとう、 こんにやく、さとう いも、じゃがいも	ごま油 にんじん、こまつ な、にら	しょうが、長ねぎ、キャベツ、もやし、 干しいたけ、しめじ、なめこ	756 kcal 41.2 g
目の愛護デー献立								
8 日	金	和風ウツパ にんじんツナサラダ ブルーベリーマフィン	けずり節、鶏肉、卵、ツナ	牛乳、調理用牛乳	精白米、米粒麦、でん ぶん、小麦粉、さとう	ごま油、バ ター にんじん、こまつ な	干しいたけ、たけのこ、もやし、長 ねぎ、レモン果汁、らっきょう、 ブルーベリー冷凍	882 kcal 26.9 g
11 日	月	ハンバーグ ひよこ豆のサラダ クラムチャウダー	豚ひき肉、豆腐、ひよこ まめ、ベーコン、レンズ まめ、あさりむきみ	牛乳、調理用牛乳、 生クリーム	セサミパン、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、きゅうり、キャベツ、ホ ールコーン、セロリー、にんにく、 しょうが	880 kcal 39.1 g
12 日	火	麦ごはん ひじきふりかけ 肉じゃが 即席漬	豚肉	牛乳、ひじき	精白米、米粒麦、さとう、 麩、じゃがいも	油、白ごま にんじん、さやい んげん	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、し ょうが	779 kcal 24.1 g
13 日	水	さんまの蒲揚げ丼 ごまあえ 秋なすの味噌汁	さんま、けずり節、油揚 げ、みそ	牛乳、わかめ	精白米、米粒麦、でん ぶん、さとう、三温糖	油、白練りご ま、白ごま 万能ねぎ、にんじ ん、こまつな	キャベツ、もやし、たまねぎ、なす、 長 ねぎ	919 kcal 31.8 g
14 日	木	きのこの和風スパゲティ もやしとわかめのサラダ スイートポテト	ベーコン、鶏肉、けずり 節	牛乳、のり、わか め、調理用牛乳、生 クリーム	スパゲッティ、さとう、 でんぶん、さつま いも、はちみつ	オリーブ油、 油、ごま、パ スター	にんじん、ほうれ んそう、こまつな たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのき たけ、マッシュルーム、キャベツ、 もやし	818 kcal 29.0 g
15 日	金	ダンパウ(チンのせびら) ミャンマー風春雨サラダ タピオカフルーツポンチ	鶏肉、レンズまめ	牛乳、プレーン ヨーグルト	精白米、米粒麦、はる さめ、さとう、タピオ カパール	油、バター、 ごま油 にんじん、ピーマ ン、トマト缶	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャ ベツ、もやし、パイン缶、黄桃缶、 みかん缶	780 kcal 23.9 g
目の愛護デー献立								
18 日	月	ふきよせごはん 根菜のそぼろ煮 お月見だんご汁	鶏肉、豚ひき肉、大豆、生 揚げ、けずり節、豆腐	牛乳、出し昆布	さつまいも、精白米、 米粒麦、さとういも、さ とう、でんぶん、白玉 粉	むき栗、油 にんじん、かぼ ちや、こまつな	しめじ、しょうが、だいこん、れんご ん、グリーンピース冷凍、えのきたけ	787 kcal 28.5 g
19 日	火	うずら入り中華丼 もやしとにらのナムル 豆花(トーフアー)	うずら卵、豚肉、豆乳	牛乳、しらす干し、 粉寒天、スキムミ ルク、生クリーム	精白米、米粒麦、さとう、 でんぶん、メー プルシロップ	油、ごま油、 ごま にんじん、チンゲ ンサイ、にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、干しい たけ、たけのこ、たまねぎ、はくさ い、もやし	850 kcal 30.0 g
20 日	水	ガーリックフランス ポークビーンズ コーンサラダ	ベーコン、豚肉、大豆、ひ よこまめ	牛乳、ひじき	ソフトフランスパン、 じゃがいも、さとう、 でんぶん	バター、油 にんじん、トマ トピューレ	にんにく、セロリー、たまねぎ、グ リンピース冷凍、キャベツ、もやし、 ホールコーン	765 kcal 29.7 g
伊那市献立								
21 日	木	麦ごはん サバの香味焼き 切干大根の煮つけ 白菜の味噌汁・りんご	さば、さつま揚げ、けず り節、油揚げ、みそ	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、 つきこんにやく	ごま油、油 にんじん、こまつ な	しょうが、長ねぎ、切干大根、干し しいたけ、はくさい、りんご	825 kcal 36.3 g
22 日	金	煮ほうとう(深谷郷土料理) みそポテト(秩父郷土料理) 野菜のからし和え	けずり節、豚肉、生揚げ、 大豆、みそ	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	干しいたけ、だいこん、ごぼう、き くらげ、長ねぎ、キャベツ、もやし	752 kcal 29.4 g
埼玉献立								
25 日	月	大豆ごはん ししゃものから揚げT 肉団子と白菜のスープ	鶏肉、油揚げ、大豆、豚ひ き肉、豆腐	牛乳、刻み昆布、し しゃも	精白米、米粒麦、もち 米、さとう、でんぶん	ごま、ごま 油、油 にんじん、こまつ な	ごぼう、しょうが、干しいたけ、長 ねぎ、はくさい、もやし	852 kcal 34.1 g
26 日	火	豚キムチ丼 もやしと青菜のスープ 梨	豚ばら肉、豚肉、鶏肉、豆 腐	牛乳	精白米、米粒麦、はる さめ	油、ごま油 にんじん、にら、 こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、長 ねぎ、白菜キムチ、もやし、なし	803 kcal 28.1 g
27 日	水	みそラーメン 南蛮きゅうり 肉団子の餅米蒸し	豚肉、みそ、八丁みそ、豚 ひき肉、おから、卵	牛乳	生中華めん、さとう、 もち米、でんぶん	ごま油、油、 練りごま、す りごま にんじん、にら、 こまつな	にんにく、しょうが、キャベツ、も やし、しめじ、長ねぎ、きゅうり、 だいこん、たけのこ、きくらげ、はく さい	848 kcal 33.7 g
28 日	木	麦ごはん 鮭のもみじ焼き すき昆布の煮物 大根の味噌汁	さけ、鶏肉、油揚げ、大 豆、けずり節、みそ	牛乳、刻み昆布	精白米、米粒麦、さとう	油 にんじん、さやい んげん、こまつな	たまねぎ、えのきたけ、だいこん	753 kcal 38.2 g
ハロウィン献立								
29 日	金	ドライカレー キャベツサラダ かぼちゃプリン	鶏ひき肉、レンズまめ、 大豆、卵	牛乳、調理用牛乳、 スキムミルク、生 クリーム	精白米、米粒麦、でん ぶん、さとう	油 にんじん、ピーマ ン、トマト缶、か ぼちゃ	たまねぎ、しょうが、にんにく、セ ロリー、キャベツ、きゅうり	894 kcal 30.2 g

◎学校行事や食材費等の都合により、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：さんま・鮭・鯖・鰹・さつま芋・かぼちゃ・里芋・栗・きのこ・大根・人参・長葱・菊・梨・柿・りんご・早生みかんなど

給食費の引き落とし日は、10月4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。



早生みかんは、直接手で触らないと食べることができない果物です。今は給食では提供するのが難しいので、旬の果物を家庭で味わいましょう。

