



令和7年9月分献立表



新宿区立落合中学校
全20回

| 日 | 曜日 | 献立 | 牛乳 | 材 料 名 | | | 栄養価 | | | | |
|----|----|---|----|---|---|--|--------------------------|--|--|-----|------|
| | | | | 主に体の組織をつくるもの | 主にエネルギーとなるもの | 主に体の調子を整えるもの | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | | | |
| 1 | 月 | 麦ご飯 鉄火みそ 根菜とコーンのうま煮 切り干し大根とツナのピリ辛和え | ○ | 大豆,みそ, 八丁みそ, 高野豆腐, ツナ | 牛乳 | 精白米,米粒麦, さとう,じゃがいも | 油, ごま油 | にんじん | ごぼう,干しいたけ, たまねぎ,たけのこ, ホールコーン, 切干し大根 | 742 | 26.3 |
| 2 | 火 | しじじゅうしい イナムドウチ ゴーヤチャンプルー グレープゼリー | ○ | 豚肉,豆腐,卵, かつお節, かまぼこ, 生揚げ,みそ | 牛乳, 刻み昆布, 粉寒天 | 精白米,米粒麦, しらたき,さとう, こんにやく | 油, ごま油 | にんじん, 東京小松菜 | しょうが,だいこん, 干しいたけ, グリーンピース, たまねぎ,にがうり, ぶどうジュース | 758 | 32.0 |
| 3 | 水 | ハニーレモントースト ポトフ ホワイトポンチ | ○ | ベーコン,豚肉, フランクフルト, レンズまめ | 牛乳, 寒天缶 | 食パン,はちみつ, さとう,じゃがいも, グラニュー糖 | バター, 油 | にんじん | レモン果汁, にんにく,たまねぎ, キャベツ,みかん缶, りんご缶,黄桃缶 | 737 | 26.3 |
| 4 | 木 | 冷やし豆乳担々うどん カラフルチップス キャラメルケーキ | ○ | 鶏肉,大豆, 豆乳,みそ, いんげんまめ | 牛乳 | 冷凍うどん, 三温糖,さとう, じゃがいも, グラニュー糖 | 油, 白ねりごま | チンゲンサイ, にんじん, かぼちゃ | にんにく,たけのこ, しょうが,たまねぎ, 伊那長ねぎ, 干しいたけ,もやし | 847 | 26.6 |
| 5 | 金 | もちきびご飯 冬瓜汁 太刀魚の梅肉焼き 野菜の炒り煮 | ○ | たちうお, 鶏肉 | 牛乳 | 精白米,きび, さとう,さといも, でんぶん | 油 | にんじん, さやいんげん, 東京小松菜 | しょうが,とうがん, れんこん,たけのこ, ねり梅,東京長ねぎ | 731 | 29.9 |
| 8 | 月 | スクランブルオムライス あざりと根菜のカレースープ煮 果物(梨) | ○ | 鶏肉,卵,豆乳, ベーコン, 豚肉,あざり, フランクフルト | 牛乳 | 精白米,押麦, さとう,でんぶん, じゃがいも | オリーブ油, 油 | にんじん, さやいんげん, かぶ菜 | たまねぎ,セロリ, マッシュルーム, グリーンピース,かぶ, にんにく,しょうが, れんこん,ごぼう, キャベツ,なし | 750 | 32.5 |
| 9 | 火 | 菊の花寿司 吉野汁 高野豆腐の唐揚げ 二色ゼリー(サイダー&オレンジ) | ○ | 鶏肉,油揚げ, 高野豆腐, 豆乳,かまぼこ | 牛乳, アガー, 粉寒天 | 精白米,さとう, でんぶん,小麦粉, こんにやく,乾麺 | 油 | にんじん, さやいんげん, 東京小松菜 | ごぼう,干しいたけ, にんにく,しょうが, 菊のり,東京長ねぎ, だいこん,オレンジ ジュース,みかん缶 | 750 | 26.7 |
| 10 | 水 | 手作りウインナーロールパン コーンサラダ ポークビーンズ 果物(冷凍パイ) | ○ | ウインナー, 豚肉,大豆, 豆乳 | 牛乳 | 強力粉,小麦粉, さとう,じゃがいも, 赤ざらめ | オリーブ油,油, 乳なしマーガ リン | にんじん, ホールトマト, パセリ | にんにく,キャベツ, たまねぎ,エリンギ, もやし,ホールコーン, セロリ,冷凍パイ | 778 | 31.2 |
| 11 | 木 | 枝豆と豚肉の混ぜご飯 ししやも春巻き もやしの和え物 かきたま汁 | ○ | 豚肉,豆腐, 卵 | 牛乳, ししやも, ピザ用チーズ | 精白米,米粒麦, 伊那もち米, さとう,でんぶん, 春巻きの皮, 小麦粉,三温糖 | 油,ごま油, 白ごま | にんじん, 伊那ほうれん そう | まいたけ,えだまめ, もやし,たまねぎ, ホールコーン, えのきたけ | 821 | 38.1 |
| 12 | 金 | 豆わかご飯 いなだの塩麹焼き 野菜のごま和え さつま豚汁 | ○ | 大豆,いなだ, 塩こうじ,みそ, 豚肉,豆腐 | 牛乳, 炊き込みわか め | 精白米,米粒麦, さとう,こんにやく, さつまいも | 白ごま, 白ねりごま, 油 | にんじん, 東京小松菜 | キャベツ,だいこん, もやし,干しいたけ, 東京長ねぎ | 756 | 33.0 |
| 16 | 火 | 豆腐と野菜のあんかけご飯 きゅうりとわかめの酢の物 芋ようかん | ○ | 鶏肉, かまぼこ, 豆腐,豆乳 | 牛乳, カットわかめ, 粉寒天 | 精白米,米粒麦, さとう,でんぶん, はるさめ, さつまいも | 油, ごま油 | にんじん, チンゲンサイ | しょうが,キャベツ, 干しいたけ, たけのこ,はさき, 東京長ねぎ,きゅうり | 764 | 26.8 |
| 17 | 水 | たまごドッグ コーンチャウダー(豆乳) じゃこサラダ | ○ | 鶏肉,卵,豆乳, 豆乳クリーム | 牛乳, ちりめんじゃこ | 無塩パン,さとう, じゃがいも, 小麦粉 | オリーブ油,油, 乳なしマーガ リン | パセリ, にんじん, 東京小松菜 | たまねぎ,キャベツ, クリームコーン, ホールコーン | 732 | 30.8 |
| 18 | 木 | ベーコンとキャベツのスパゲッティ みそドレッシングサラダ 秋の味マフィン | ○ | ベーコン,豚肉, みそ,卵 | 牛乳, 調理用牛乳 | スパゲッティ, でんぶん,さとう, さつまいも, 小麦粉 | オリーブ油, 油,バター | にんじん, 赤ピーマン, 東京ピーマン, 伊那ほうれん そう | にんにく,たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ,だいこん, もやし,りんご缶 | 745 | 25.5 |
| 19 | 金 | ターメリックライス ギザド・デ・ポーヨ (チキンのトマト煮) アヒアッコ(じゃがいものスープ) 果物(伊那市産りんご) | ○ | いんげんまめ, 鶏肉,ベーコン, 豆乳 | 牛乳 | 精白米,米粒麦, じゃがいも | オリーブ油, 乳なしマーガ リン | ホールトマト, トマト, にんじん, 東京ピーマン | 東京長ねぎ, にんにく,セロリ, たまねぎ,クリーム コーン,ホールコーン, マッシュルーム, 伊那りんご | 785 | 28.2 |
| 22 | 月 | 菘ご飯 鯖の味噌煮 野菜の赤しそ和え いものこ汁 | ○ | 豚肉,青大豆, さば,あずき, 八丁みそ, みそ,油揚げ | 牛乳 | 精白米,もち米, さつまいも,さとう, でんぶん,さといも | 白ごま | にんじん, ゆかり, 万能ねぎ | しょうが,長ねぎ, キャベツ,だいこん, ぶなしめじ,まいたけ | 748 | 32.9 |
| 24 | 水 | 麦ご飯 家常豆腐 じゃがいも中華風ごま和え | ○ | みそ,豚肉, 生揚げ,ハム | 牛乳 | 精白米,米粒麦, 三温糖,でんぶん, じゃがいも | ごま油,油, 白ごま | にんじん, 赤ピーマン, 東京ピーマン | にんにく,しょうが, たけのこ,キャベツ, 干しいたけ,もやし, 東京長ねぎ,きゅうり | 732 | 29.3 |
| 25 | 木 | かき揚げ丼 わかめのみそ汁 白ごまプリン | ○ | 焼き竹輪, あさり,豆腐, みそ,こしあん | 牛乳,生わかめ, さくらえび, アガー,調理用 牛乳,生クリーム | 精白米,押麦, 小麦粉,でんぶん, さとう | 油, 白ねりごま | かぼちゃ, みつば | たまねぎ,ごぼう, 伊那長ねぎ, えのきたけ | 877 | 25.9 |
| 26 | 金 | ココアパン えびマカロニグラタン 大麦入り食べるスープ 果物(巨峰) | ○ | えび, 鶏肉,豚肉, ひよこまめ, レンズまめ | 牛乳, 調理用牛乳, 生クリーム, ピザ用チーズ | コアパン,小麦粉, マカロニ,パン粉, じゃがいも,押麦 | 油,バター, オリーブ油 | にんじん, ブロッコリー, パセリ, ホールトマト | にんにく,たまねぎ, マッシュルーム, セロリ,巨峰 | 821 | 36.5 |
| 29 | 月 | 麦ご飯 骨太ふりかけ 魚の南部焼き 五目きんぴら 厚揚げの味噌汁 | ○ | かつお節,ます, さつま揚げ, 生揚げ,みそ | 牛乳,刻み昆布, 生わかめ, ちりめんじゃこ | 精白米,米粒麦, さとう, つきこんにやく | 黒ごま, 白ごま, 油 | にんじん, さやいんげん | ごぼう,れんこん, だいこん, 東京長ねぎ | 740 | 37.3 |
| 30 | 火 | チキンピラフ ツナじゃがオムレツ キャベツとかぶのスープ | ○ | 鶏肉,ツナ, 卵,ベーコン | 牛乳 | 精白米,押麦, じゃがいも | オリーブ油, 油 | にんじん, 赤ピーマン, パセリ,かぶ菜 | たまねぎ,キャベツ マッシュルーム, ホールコーン,かぶ, グリーンピース,セロリ, にんにく,しょうが, | 733 | 32.9 |

※学校行事や食材購入の都合、または感染状況によって献立を変更することがあります。

今月の伊那市産食材

米(今すり米)、もち米、ほうれん草、長ねぎ、りんご

| 区 分 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|--------------|-------------|-------------|
| 9月平均 | 767 | 30.4(15.9%) |
| 新宿区立学校給食摂取基準 | 830 | 33(16%) |