

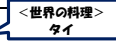
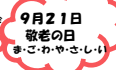
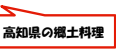


令和8年9月分献立表

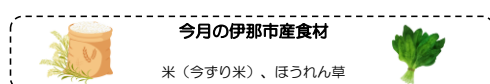


新宿区立落合中学校
全19回

給食目標 偏食をなくそう

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	火	キーマカレーライス 切干大根サラダ 果物(梨) 	○	鶏肉 鶏レバー レンズまめ	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ	伊那米 米粒麦 小麦粉 さとう	油	にんじん ホールトマト	しょうが きゅうり にんにく セロリ たまねぎ キャベツ 切干し大根 梨	788	26.9
2	水	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	○	花かつお ます さつま揚げ 生揚げ みそ	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ 生わかめ	伊那米 米粒麦 さとう つきこんにゃく	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 長ねぎ	757	37.6
3	木	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 ツナ油漬 卵 ベーコン	牛乳	伊那米 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(葉)	たまねぎ キャベツ マッシュルーム缶 ホールコーン セロリ グリーンピース かぶ にんにくしょうが	733	32.9
4	金	冷やし豆乳担々うどん お豆かりんとう	○	鶏肉 大豆 豆乳 みそ	牛乳	うどん でんぶん さつまいも 黒砂糖 さとう	ごま油 油 白ねりごま 黒すりごま	チンゲンサイ にんじん	もやし にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ 干ししいたけ たけのこ	755	28.0
7	月	もちきびご飯 太刀魚の梅肉焼き 野菜の炒り煮 冬瓜汁	○	たちうお 鶏肉	牛乳	米 きび さとう さいも でんぶん	油	にんじん さやいんげん 東京小松菜	しょうが ねぎ 梅 れんこん たけのこ とうがん 長ねぎ	748	30.2
8	火	たまごドッグ コーンチャウダー じゃこサラダ 	○	卵 豆乳 鶏肉 豆乳 豆乳クリーム	牛乳 ちりめんじゃこ	ミルクパン 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 クリームコーン ホールコーン キャベツ	747	31.0
9	水	菊の花寿司 高野豆腐の唐揚げ 吉野汁 果物(冷凍みかん)  	○	油揚げ 高野豆腐 豆乳 鶏肉 ちらしかまぼこ	牛乳	米 さとう でんぶん 小麦粉 乾麺 こんにゃく	油	にんじん さやいんげん 東京小松菜	ごぼう 干ししいたけ 菊のり にんにく しょうが だいこん 長ねぎ 冷凍みかん	739	27.0
10	木	ガパオライス ヤムウンセン(春雨サラダ) バインヨーグルト	○	鶏肉 高野豆腐 大豆	牛乳 ヨーグルト	米 米粒麦 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり バイン缶 もやし レモン果汁	773	28.7
11	金	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 板なしかまぼこ 押し豆腐 豆乳	牛乳 生わかめ 粉寒天	米 米粒麦 さとう でんぶん さつまいも	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ 干ししいたけ 長ねぎ ほうさい だいこん キャベツ きゅうり	745	26.9
14	月	ハニーレモントースト ポトフ ホワイトボンチ	○	ベーコン 豚肉 フランクフルト レンズまめ	牛乳	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 バイン缶	741	26.3
15	火	わかめごはん ししゃものさらさ揚げ 野菜のごま和え 呉汁 	○	大豆 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 炊き込みわかめ ししゃも	米 米粒麦 でんぶん さとう じゃがいも	白ごま 油 白ねりごま	にんじん 東京小松菜	にんにくしょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん 干ししいたけ 長ねぎ	758	30.9
16	水	スクランブルオムライス あさりと根菜のカレースープ煮 二色ゼリー	○	鶏肉 卵 豆乳 ベーコン あさりむきみ 豚肉 フランクフルト	牛乳 アガー 粉寒天	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(葉)	たまねぎ にんにく マッシュルーム缶 かぶ グリーンピース キャベツ ごぼう みかん缶 セロリ オレンジジュース れんこん しょうが	779	32.4
17	木	麦ご飯 家常豆腐 じゃがいもの中華風ごま和え 果物(巨峰)	○	みそ 豚肉 生揚げ ハム	牛乳	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 ピーマン 赤ピーマン	にんにくしょうが たけのこ 干し椎茸 キャベツ 長ねぎ もやし きゅうり 巨峰	778	30.0
18	金	里芋としめじのご飯 野菜と白身魚の揚げ煮 お月見団子 	○	しいら うずら卵 豆腐	牛乳	米 もち米 さとう さいも 小麦粉 でんぶん 三温糖 じゃがいも 上新粉 白玉粉	油	にんじん さやいんげん 東京小松菜	ぶなしめじ まいたけ しょうが たけのこ たまねぎ ほうさい 干ししいたけ	824	33.7
24	木	豚キムチ丼 わかめと卵のスープ 果物(シャインマスカット)	○	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 生わかめ	米 米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油	にんじん にら	にんにくしょうが たまねぎ 干ししいたけ たけのこ 白菜キムチ もやし 長ねぎ えのきたけ マスカット	754	27.9
25	金	萩ご飯 さばの味噌煮 野菜の赤しそ和え いものこ汁	○	あずき 青大豆 さば みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 もち米 さつまいも さとう でんぶん さいも	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	730	33.2
28	月	ココアパン あさりとマカロニのグラタン 大麦入り食べるスープ	○	あさり 鶏肉 豚肉 ひよこめ レンズまめ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム ビザ用チーズ	ココアパン 小麦粉 マカロニ パン粉 押麦 じゃがいも	油 バター オリーブ油	にんじん ほうれん草 パセリ ホールトマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 セロリ	798	33.7
29	火	かつお飯 ぐる煮 にらたまみそ汁 	○	かつお 鶏肉 生揚げ 卵 みそ	牛乳	米 米粒麦 でんぶん こんにゃく さいも さとう	白ごま 油	にんじん さやいんげん にら	しょうが ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	741	33.8
30	水	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 秋の味ケーキ	○	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 ピーマン 伊那ほうれん草	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ だいこん もやし りんご缶	766	26.2

※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。



区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
9月平均	761	30.4(16%)
新宿区立学校給食摂取基準	830	33(16%)