

令和6年



献立表

新宿区立新宿西戸山中学校



実施日		献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー	
日	曜日			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		たんぱく質	
				[1群]	[2群]	[3群]	[4群]	[5群]	[6群]		
				魚介・肉・	牛		その他の野	穀類・	油脂類		
1	金	おかかと青菜の混ぜご飯 秋野菜の吉野煮 切干太根サラダ	○	粉かつお 鶏肉 高野豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布	こまつな にんじん ほうれんそう	だいこん れんこん ぶなしめじ もやし きゅうり 切干し大根	米 麦 こんにゃく さつまいも さとう 片栗粉	ごま油 油	764 32.5	kcal g
4	月	振替休日									
5	火	麻婆豆腐丼 きゅうりとツナのピリ辛和え 春雨スープ	○	赤みそ 八丁みそ 豚肉 大豆 押し豆腐 オイルツナ 鶏肉	飲用牛乳	にら にんじん こまつな	にんにく 長ねぎ しょうが たまねぎ 干しいたけ きゅうり はくさい	米 麦 さとう 片栗粉 はるさめ	油 ごま油	813 36.9	kcal g
6	水	手作りスイートポテトパン ポトフ 和風マカロニソテー	○	豚肉 フランクフルト ベーコン	飲用牛乳 スキムミルク 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	セロリ たまねぎ にんにく キャベツ ぶなしめじ	強力粉 小麦粉 さとう さつまいも じゃがいも スパゲッティ	油 バター	820 27.5	kcal g
7	木	シーフードスパゲッティ グリーンサラダ ミニマドレーヌ	○	ベーコン 鶏肉 えび いか あさり 卵 豆乳クリーム	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ セロリ キャベツ きゅうり	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 マーガリン（乳不使用）	741 36.5	kcal g
8	金	麦ご飯 サバのねぎみそ焼き 切干太根のカミカミ和え 肉団子汁	○	さば 赤みそ 鶏肉	飲用牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ 切干し大根 キャベツ れんこん たまねぎ えのきだけ	米 麦 さとう 生パン粉 片栗粉	ごま油 油	812 38.0	kcal g
11	月	伊那りんごジャムサンド 豆とあさりのチャウダー チキンサラダ	○	ベーコン いんげんまめ あさり 鶏肉	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	りんごジャム たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁 しょうが 長ねぎ	食パン じゃがいも 小麦粉 三温糖 さとう	マーガリン（乳不使用） 油 バター	771 33.1	kcal g
12	火	コーン茶飯 おでん 野菜のみそ炒め みかん	○	揚げボール さつま揚げ 焼き竹輪 豚肉 生揚げ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	ホールコーン だいこん にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ みかん	米 麦 さとう こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	油 ごま油	765 30.2	kcal g
13	水	かけうどん 天ぷら（ちくわ・さつまいも） 白菜のおきな漬け	○	鶏肉 かまぼこ 焼き竹輪	飲用牛乳 塩昆布	にんじん ほうれんそう こまつな	干しいたけ 長ねぎ はくさい ゆず果汁	冷凍うどん さとう 小麦粉 片栗粉 さつまいも	油	749 31.0	kcal g
14	木	チキンカレーライス ピクルス風サラダ 早香	○	鶏肉 レンズまめ	飲用牛乳	にんじん トマト缶 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり 黄ピーマン 早香	米 麦 小麦粉 さとう	油	786 26.4	kcal g
15	金	キャロットライス 鶏肉のトマト煮込み 生パスタのソテー	○	鶏肉 レンズまめ ベーコン	飲用牛乳	にんじん トマト缶 ブロッコリー ほうれんそう	にんにく たまねぎ セロリ えのきだけ ぶなしめじ	米 さとう 小麦粉 生パスタ	油	807 31.6	kcal g

実施日		献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー	
日	曜日			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		たんぱく質	
				[1群]	[2群]	[3群]	[4群]	[5群]	[6群]		
				魚介・肉・	牛		その他の野菜	穀類・	油脂類		
18	月	麦ご飯 あんかけ豆腐ハンバーグ 野菜とわかめのサラダ みそ汁 読書週間の献立 『とにかかくにもごはん』	○	押し豆腐 豚肉 豆乳 赤みそ オイルツナ 油揚げ 白みそ	飲用牛乳 生わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ ホールコーン はくさい えのきだけ 長ねぎ	米 麦 生パン粉 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	765 30.8	kcal g
19	火	ばら寿司 鶏肉の西京焼き かぶの浅漬け 水菜の煮びたし 読書週間の献立 『鴨川食堂』	○	さば缶詰 鶏肉 甘みそ 粉かつお 油揚げ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな みずな	干しいたけ かんぴょう しょうが 紅しょうが かぶ レモン果汁 だいこん	米 さとう	油	819 34.4	kcal g
20	水	上海炒麺 ポリポリ磯大豆 りんご 読書週間の献立 『古本食堂』	○	豚肉 大豆	飲用牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ たけのこ 干しいたけ たまねぎ はくさい りんご	むし中華めん さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	742 31.6	kcal g
21	木	ご飯（伊那市無償提供） 昆布の佃煮 焼きサケ・大根おろし 鶏肉とじゃがいもの煮物 豚汁 伊那市から新米の提供を受けます	○	甘塩鮭 鶏肉 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ 大豆	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん ほうれんそう	だいこん 干しいたけ たまねぎ グリーンピース ごぼう 長ねぎ	米 さとう じゃがいも 片栗粉 こんにゃく	油	785 38.9	kcal g
22	金	五穀米 豚肉と白菜のうま煮 もやしときゅうりのピリ辛和え 芋まんじゅう 勤労感謝の日（23日）・「和食の日」（24日）	○	豚肉 ロースハム	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく はくさい 長ねぎ もやし きゅうり	米 もち米 黒米 麦 きび あわ さとう 片栗粉 さつまいも 小麦粉 上新粉	油 ごま油	747 27.0	kcal g
25	月	胚芽パン チキンシュニッツェル ハム入りマカロニ粉チーズかけ 麦入り野菜スープ 世界の料理（オーストリア）	○	鶏肉 ロースハム 豚肉	飲用牛乳 粉チーズ 調理用牛乳 生クリーム	カットトマト缶 パセリ にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 セロリ	胚芽パン 小麦粉 パン粉 さとう マカロニ じゃがいも 押麦	油 バター	780 39.5	kcal g
26	火	麦ご飯 キムチチゲ チャブチェ	○	豚肉 押し豆腐 赤みそ あさり 鶏肉	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが 白菜キムチ だいこん はくさい ぶなしめじ 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ	米 麦 じゃがいも さとう マロニー	油 白すりごま ごま油	802 33.9	kcal g
27	水	昆布ご飯 イカのかりんとうがらめ 野菜の即席漬け みそ汁	○	鶏肉 油揚げ 大豆 いか 鶏肉 粉かつお 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん こまつな	ごぼう しょうが キャベツ だいこん もやし 長ねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	油	730 30.6	kcal g
28	木	スパゲッティホワイトソース バーベキューチキンサラダ 洋なし	○	ベーコン 鶏肉 あさり	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ もやし きゅうり レモン果汁 しょうが 長ねぎ 西洋なし	スパゲッティ 小麦粉 三温糖 さとう	油 バター	779 38.3	kcal g
29	金	麦ご飯 シシャモの磯辺揚げ 豚ばら大根 みそ汁	○	鶏肉 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ししゃも あおのり 生わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん 長ねぎ	米 麦 小麦粉 こんにゃく さとう 片栗粉	油	763 33.2	kcal g

◎学校行事や感染症の流行等の状況により、献立内容の変更および回数を変更することがあります。あらかじめご了承ください。
◎2学年：11月6日（水）・7日（木）・8日（金）職場体験のため給食はありません。

		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
11月分	1日あたりの平均	777	33.1
	生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0