

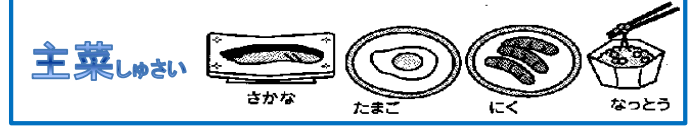
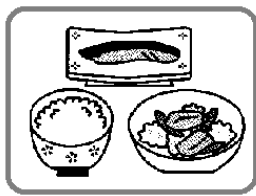


平成23年11月

新宿区立新宿西戸山中学校

実施日	献立名	材料名						栄養価		
		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		エネルギー	たんぱく質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1火	牛乳 ごはん 鶏手羽元 中華煮 卵とワンタンのスープ くるみと大豆のいり煮	鶏手羽元 鶏ひき肉 淡色辛みそ 卵 大豆	牛乳	ほうれんそう	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ だいこん たまねぎ	精白米 赤ざらめ ワンタンの皮 でんぷん さとう	油 くるみ 白ごま	862	33.1	
2水	牛乳 豚たま丼 青菜のお浸し みそ汁	豚かた肉 卵 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 刻みのり 生わかめ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ 長ねぎ もやし だいこん	精白米 米粒麦 さとう	油	844	32.5	
4金	牛乳 しゃぶうどん たくあんのきんぴら はげ団子	鶏もも肉 油揚げ ささげ	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	だいこん 長ねぎ たくあん漬	生めん さといも 白玉粉 さとう	油	881	29.5	
7月	牛乳 ごはん キムチチゲ ナムル 大豆じゃこの甘辛揚げ	豚ばら肉 豆腐 赤色辛みそ 甘みそ 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	にんにくしょうが だいこん はくさい 白菜キムチ しめじ 長ねぎ もやし	精白米 さとう でんぷん	ごま油 白ごま 油	826	29.9	
8火	牛乳 麦ごはん さんまの松前煮 ごまドレサラダ みそ汁	さんま 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし しめじ はくさい 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油 白練りごま 白すりごま 白ごま	861	30.6	
9水	牛乳 スパゲッティミートソース 温野菜サラダ 果物	ベーコン 大豆 豚ひき肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ホールトマト トマトピューレ 赤ピーマン ほうれんそう	にんにく セロリー たまねぎ もやし キャベツ 果物	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 バター	861	33.3	
10木	牛乳 チャーハン 野菜炒め 中華スープ	豚ロース 卵 豆腐 ベーコン 鶏もも肉	牛乳	にんじん たら チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが 長ねぎ グリンピース たまねぎ キャベツ もやし 干しいたけ にんにく たけのこ	精白米 米粒麦 はるさめ	油 ごま油	832	30.7	
11金	牛乳 コッペパン 鮭フライ ボイル野菜 パンプキンポタージュ グレープフルーツゼリー	さけ 卵	牛乳 生クリーム 粉寒天	赤ピーマン かぼちゃ	キャベツ たまねぎ にんにくしょうが グレープフルーツジュース	コッペパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	油 バター	831	34.8	
14月	牛乳 チキンライス 巣ごもり卵 野菜といんげん豆のスープ オレンジゼリー	鶏もも肉 ベーコン 卵 白いんげん豆	牛乳 粉寒天	ほうれんそう にんじん	グリンピース マッシュルーム缶 キャベツ セロリー たまねぎ にんにくしょうが オレンジジュース	精白米 米粒麦 じゃがいも さとう シェルマカロニ	油 バター	858	30.6	
15火	牛乳 五目ごはん 里芋の田楽みそ焼き 白玉汁 果物	鶏もも肉 油揚げ 赤色辛みそ 豆腐 八丁みそ 卵	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 干しいたけ たけのこ グリンピース たまねぎ 果物	精白米 米粒麦 さとう さといも 白玉粉 でんぷん	油 白ごま	828	28.7	
16水	牛乳 きのこピザトースト ミニサラダ ブロッコリーのクリームシチュー	ベーコン 鶏もも肉	牛乳 ピザ用チーズ 生クリーム	ホールトマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム缶 しめじ しいたけ キャベツ きゅうりにんにくしょうが	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	マーガリン 油 バター	866	31.6	
17木	牛乳 ごはん しゃものカレー揚げ れんこんきんぴら 呉汁	鶏もも肉 大豆 赤色辛みそ 甘みそ 油揚げ	牛乳 しゃも	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 でんぷん つきこんにやく さとう こんにやく さといも	油 ごま油 白ごま	840	33.4	
18金	牛乳 長崎ちゃんぽん めかぶと豚キムチの春巻き 果物	豚かた肉 豚ばら肉 いか さつま揚げ	牛乳 めかぶわかめ	にんじん	にんにくしょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ もやし 白菜キムチ 果物	ちゃんぽんめん でんぷん はるさめ 春巻きの皮 小麦粉	油 ごま油	855	33.5	
21月	牛乳 中華丼 ザーサイスープ もやしのピリ辛和え	豚かた肉 いか うずら卵 鶏もも肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	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 ゆでたけのこ ザーサイ もやし	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	813	32.4	
22火	牛乳 パンプキンパン 米粉グラタン フレンチサラダ キャベツスープ 果物	ベーコン 鶏もも肉	牛乳 生クリーム 粉チーズ	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ にんにくしょうが 果物	パンプキンパン シェルマカロニ 米粉 パン粉 さとう	油 バター	846	30.9	
24木	牛乳 五穀めし 肉豆腐 こまつなのゴマ和え 手作りふりかけ	あずき 大豆 豚かた肉 豆腐 粉かつお	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん わけぎ こまつな	たまねぎ 長ねぎ	精白米 もち米 米粒麦 きび さとう つきこんにやく	油 白ごま 白すりごま	813	34.8	
25金	牛乳 ごはん ヘルシーハンバーグ こふきいも ミックスベジタブルソテー みそ汁	押し豆腐 鶏ひき肉 卵 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが グリンピース ホールコーン だいこん	精白米 生パン粉 さとう でんぷん じゃがいも	油 バター	854	33.3	
28月	牛乳 ホットサンド ベーコンと白菜のスープ さつまいものツナマヨ和え	ボンレスハム ツナ 缶 ベーコン 豚かた肉	牛乳 サーフィンチーズ	にんじん こまつな	にんにくしょうが たまねぎ はくさい グリンピース	丸パン じゃがいも さつまいも	マーガリン 油 マヨネーズ	853	31.3	
29火	牛乳 焼きうどん 野菜チップス にらたまスープ ヨーグルトゼリー ブルーベリーソース	ベーコン 豚かた肉 豆腐 卵	牛乳 刻みのり 粉寒天 プレーンヨーグルト 生クリーム	にんじん ピーマン たら	たまねぎ キャベツ ごぼう れんこん 干しいたけ ブルーベリージャム	生めん さつまいも じゃがいも でんぷん さとう	油	877	29.5	
30水	2年C組リクエスト給食	豚かた肉	コーヒー牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	にんじん ホールトマト こまつな	にんにくしょうが たまねぎ セロリー キャベツ もやし パイン缶 黄桃缶 みかん缶	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま油 白ごま	918	24.7	
◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。								今月分 一日あたりの平均	851	31.5
								生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	850	28.0

栄養をバランスよくとるには



★主食と主菜と副菜の3つをそろえること

