令和４年8月・９月

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 たんぱく質	
				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			
日	曜日			［1群］魚介・肉・卵・豆・豆製品	［2群］牛乳・乳製品・小魚・海藻	［3群］緑黄色野菜	［4群］その他の野菜・果物	［5群］穀類・いも類・砂糖	［6群］油脂類		
26	金	チキンカレーライス ズッキーニのサラダ 伊那りんごのゼリー	○	鶏肉 ツナ油漬	牛乳 アガー	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ズッキーニ りんごジュース りんご	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	862 276	kcal g
29	月	冷ちらしめん 大根もち 焼肉サラダ	○	かまぼこ むきえび 卵 豚肉	牛乳	こまつな にんじん	えのきたけ 干ししいたけ 長ねぎ きゅうり だいこん 切干し大根 キャベツ にんにく たまねぎ	ひやむぎ さとう 白玉粉 小麦粉 でんぷん	油 ごま油	759 32.5	kcal g
30	火	麦ごはん　じゃこと大豆のいり煮 鶏肉のさっぱり煮 野菜のキムチ炒め	○	大豆 鶏手羽元 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ 白菜キムチ キャベツ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	753 34.4	kcal g
31	水	ミルクパン 目鯛のトマトソース焼き アスパラガスのスープ パンナコッタリモーネ イタリア料理	○	目鯛 フランクフルト	牛乳 チーズ 寒天 生クリーム スキムミルク	ホールトマト パセリ にんじん アスパラガス	にんにく たまねぎ レモン	ミルクパン パン粉 マカロニ さとう でんぷん	油 バター	754 37.7	kcal g
1	木	さつまいもごはん すいとん汁 五目きんぴら	○	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじんこまつな さやいんげん	ごぼう だいこん 干ししいたけ	精白米 さつまいも じゃがいも 小麦粉 白玉粉 つきこんにゃく さとう	油 ごま油	767 28.6	kcal g
2	金	たこめし 瀬戸揚げ　玉ねぎのすまし汁 ぶどう 郷土料理「瀬戸内」	○	油揚げ たこ たらすりみ 豆腐 高野豆腐	牛乳	にんじんさやいんげんこまつな	干ししいたけ しょうが ごぼう 長ねぎ 冷凍えだまめ たまねぎ ぶどう	精白米 もち米 でんぷん	油	747 35.2	kcal g
5	月	ミルク米粉揚げパン ミネストローネ ごぼうサラダ	○	鶏肉 フランクフルト あさり水煮 ひよこまめ	牛乳 スキムミルク	にんじんトマト缶	セロリ たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり	米粉パン じゃがいも さとう	油 マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ) ごま油	779 31.9	kcal g
6	火	アロスコンポーヨ 白身魚のサルサソース ビーンズサラダ メキシコ料理	○	ベーコン 鶏肉 あさり煮(冷凍) キングクリップ ひよこまめ(乾)	牛乳	赤ピーマンにんじんトマト缶	にんにく たまねぎ 冷凍グリンピース キャベツ きゅうり 黄ピーマン 冷凍えだまめ	精白米 米粒麦 小麦粉 でんぷん さとう	油 オリーブ油	767 36.0	kcal g
7	水	生パスタのミートソース ガーリックサラダ ポテトソテー	○	ベーコン 豚肉 鶏肝臓 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 パセリ 赤ピーマン	セロリ にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	生パスタ さとう じゃがいも	油 バター	807 32.6	kcal g
8	木	菊花ちらし寿司 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁　栗と抹茶のゼリー 重陽の節句	○	高野豆腐 油揚げ 鶏肉 豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ 大豆 調製豆乳 豆乳クリーム	牛乳 寒天	にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな	ごぼう 干ししいたけ きくの花 たまねぎ なめこ	精白米 さとう でんぷん	油 くり甘露煮	851 31.3	kcal g
9	金	きのこ入りおこわ 生揚げと野菜のうま煮 お月見団子 中秋の名月	○	鶏肉 油揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	ごぼう 干ししいたけ しめじ エリンギ しょうが だいこん	精白米 もち米 さとう じゃがいも 白玉粉 上新粉 でんぷん	油	856 31.4	kcal g
12	月	ルーローハン ビーフンの野菜炒め 東京姫冬瓜のスープ 	○	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 干ししいたけ とうがん 長ねぎ	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう ビーフン	油 ごま油	783 29.2	kcal g

13	火	白いんげん豆のトースト 大麦のスープ ラタトゥユ	○	いんげんまめ(乾) ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 しらす干し チーズ	万能ねぎ にんじん トマト缶 かぼちゃ 赤ピーマン	たまねぎ 長ねぎ セロリ にんにく なす ズッキーニ 黄ピーマン	食パン 押麦 さとう	油 マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ) オリーブ油	752 34.8	kcal g
14	水	麦ごはん メンチカツ　ワカメスープ 小野菜の赤じそあえ　冷凍みかん	○	豚肉 鶏肝臓 大豆 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ゆかり	たまねぎ しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり みかん	精白米 米粒麦 でんぷん パン粉 小麦粉	油 ごま油	872 32.2	kcal g
15	木	焼きうどん 千種焼きあさりあん 枝豆	○	鶏肉 豚肉 卵 あさり水煮	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ 干ししいたけ しょうが えだまめ	冷凍細うどん さとう でんぷん	油 ごま油	746 37.6	kcal g
16	金	じゃこと青菜の混ぜごはん 焼鮭の野菜あんかけ 豆と芋のかりんとうがらめ 敬老の日　「まごはやさしい」献立	○	鮭 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	こまつな にんじん	しょうが えのきたけ たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん さつまいも	ごま油 油	795 37.2	kcal g
20	火	ごまだれうどん 磯あえ 二色おはぎ 秋のお彼岸	○	豚肉 赤色辛みそ 八丁みそ あずき(乾) きな粉	牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ 干ししいたけ 長ねぎ	冷凍うどん さとう でんぷん 精白米 もち米	油 白ねりごま ごま油 白ごま	861 31.1	kcal g
21	水	しらすのかき揚げ丼 切干ときゅうりのごま酢 駿河汁	○	あじすりみ 鶏肉 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ 大豆	牛乳 しらす干し	にんじん みつば	たまねぎ ごぼう 切干し大根 きゅうり だいこん しょうが	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう でんぷん	油 ごま油	834 32.6	kcal g
22	木	家常豆腐丼 ワンタンスープ 梨 伊那市から梨の提供を受けます	○	鶏肉 豚肉 生揚げ 淡色辛みそ 八丁みそ	牛乳	にんにくの芽 赤ピーマン にら にんじん こまつな	にんにく しょうが 干ししいたけ キャベツ たまねぎ 長ねぎ なし	精白米 米粒麦 さとう でんぷん ワンタンの皮	油 ごま油	855 35.8	kcal g
26	月	栗ごはん 肉豆腐 みそ汁 	○	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 赤色辛みそ 淡色辛みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 長ねぎ えのきたけ だいこん	精白米 もち米 さとう こんにゃく	むき栗 油	776 33.3	kcal g
27	火	ビビンバ丼 コチュジャンサラダ はちみつホットク 韓国料理	○	豚肉 淡色辛みそ 高野豆腐	牛乳 おぼろ昆布	こまつな にんじん	にんにく しょうが 大豆もやし キャベツ きゅうり 切干大根	精白米 米粒麦 さとう 強力粉 白玉粉 はちみつ 黒砂糖	ごま油	857 30.2	kcal g
28	水	ココアパン マカロニグラタン 野菜スープ　ぶどう	○	鶏肉 高野豆腐	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ ぶどう	ココアパン マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター	826 36.3	kcal g
29	木	麦ごはん　たくあんの炒り煮 カレイの煮つけ　けんちん汁 玉ねぎと揚げのさっと煮	○	粉かつお かれい 鶏肉 油揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たくあん漬 しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	818 29.1	kcal g
30	金	塩焼きそば たこ焼きフライ 豆花	○	鶏肉 豚肉 はんぺん 卵 えび たこ 粉かつお 豆乳 豆乳クリーム	牛乳 あおのり 寒天	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ 長ねぎ しょうが酢漬 黄桃缶	むし中華めん でんぷん 小麦粉 さとう	油	812 31.6	kcal g

◎ 学校行事・感染症の流行等の状況により、
献立ならびに回数を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質
1日あたりの平均	804	33.3
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	747～913	26.9～41.5