令和4年11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		
1	火	ごはん（北魚沼コシヒカリ） 焼き鮭 五目きんぴら　豚汁	○	鮭 焼き竹輪 豚肉 油揚げ 生揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう 長ねぎ	精白米 さとう こんにゃく	油 ごま油	782 37.8	kcal g
2	水	ごぼうミートトースト 秋野菜のシチュー あさりのカリカリサラダ	○	豚肉 鶏肉 大豆 あさり水煮	牛乳 チーズ 生クリーム	パセリ にんじん ほうれんそう	にんにく ごぼう たまねぎ しょうが しめじ エリンギ キャベツ	国産小麦粉パン さつまいも 小麦粉 さとう 片栗粉	オリーブ油 油 バター ごま油	839 37.8	kcal g
4	金	ちりめん梅ごはん 魚の野菜あんかけ はもしんじょう汁　ようかん 読書週間の献立　明治の文豪たちの好物	○	たい はもすり身 こしあん	牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	にんじん ほうれんそう	干ししいたけ たまねぎ 長ねぎ えのきたけ しょうが	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉	油	773 38.0	kcal g
7	月	中華おこわ しゅうまい 春雨のスープ	○	豚肉 大豆 鶏肉 生揚げ	牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	干ししいたけ たまねぎ 長ねぎ しょうが	精白米 もち米 さとう 片栗粉 しゅうまいの皮 はるさめ	ごま油 油	847 36.0	kcal g
8	火	雑穀米のカレーライス 糸寒天のサラダ りんご しんじゅく野菜の日	○	豚肉 レンズまめ	牛乳 わかめ 寒天	にんじん トマト缶 トマトジュース ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり りんご	精白米 発芽玄米 アマランサス きび じゃがいも 小麦粉 さとう	油 マーガリン	849 27.6	kcal g
9	水	帆立と豆腐のあんかけごはん にぎすの磯辺揚げ かぼちゃのいとこ煮	○	鶏肉 ほたてがい水煮 豆腐 にぎす あずき	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	しょうが 干ししいたけ はくさい ぶなしめじ 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	804 34.2	kcal g
10	木	醤油ラーメン 春雨の酢のもの フルーツみつ豆 いろいろなエンドウ豆の給食	○	豚肉 ゆでえんどう豆	牛乳 寒天	にんじん さやえんどう(冷凍) 豆苗	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ 冷凍グリンピース だいこん きゅうり 黄桃缶 みかん缶	冷凍ラーメン さとう はるさめ	ごま油 ラード	741 31.2	kcal g
11	金	オムライス キャロットポタージュ カラフルサラダ	○	鶏肉 卵	牛乳 生クリーム	にんじん トマトジュース パセリ ルッコラ	たまねぎ しめじ 冷凍グリンピース セロリ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	精白米 米粒麦 じゃがいも さとう	油 バター	838 30.5	kcal g
14	月	天ぷらうどん かぶの三色漬け ふかしいも	○	きす 焼き竹輪 かつお節	牛乳 あおのり	にんじん こまつな かぶ(葉)	干ししいたけ 長ねぎ かぶ しょうが	冷凍うどん さとう 小麦粉 さつまいも	油	871 31.2	kcal g

15	火	麦ごはん　じゃこと大豆のいり煮 大蔵大根のおでん 野菜のみそ炒め	○	大豆 がんもどき 揚げボール さつま揚げ 焼き竹輪 豚肉 淡色辛みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん にら	だいこん にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ	精白米 米粒麦 さとう ちくわぶ 片栗粉	油 ごま油	784 34.9	kcal g
16	水	ホットサンド クラムチャウダー ブルーベリーヨーグルト	○	ボンレスハム 鶏肉 大豆 あさり水煮 豆乳	牛乳 スライスチーズ 生クリーム ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく ぶなしめじ ブルーベリージャム	国内産小麦粉パン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	774 37.9	kcal g
17	木	油麩丼 おくずかけ ずんだもち 郷土料理「宮城県」	○	かまぼこ 卵 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	干ししいたけ たまねぎ ごぼう 冷凍えだまめ	精白米 米粒麦 油麩 さとう しらたき じゃがいも 片栗粉 温麺 冷凍しらたま	油	804 29.0	kcal g
18	金	マクブース レンズ豆のスープ タブーリサラダ 国際メニュー「カタール」	○	鶏肉 オヒョウ レンズまめ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん トマト缶 トマトジュース パセリ	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	精白米 米粒麦 さとう クスクス	油 オリーブ油	755 30.0	kcal g
21	月	アーモンドトースト ハンバーグ赤ワインソース カルトッフェルズッペ 国際メニュー「ドイツ」	○	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	胚芽食パン さとう 生パン粉 片栗粉 じゃがいも	バター アーモンド 油	780 33.8	kcal g
22	火	麦ごはん 白身魚のもみじ焼き 鶏肉じゃが　みそ汁 伊那市から新米の提供を受けます	○	メダイ 鶏肉 油揚げ 豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	しめじ たまねぎ 長ねぎ	精白米 米粒麦 じゃがいも さとう	マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ) 油	836 35.4	kcal g
24	木	はと麦ごはん すきやき煮 すまし汁　いが栗揚げ 「和食の日」	○	豚肉 焼き豆腐 かまぼこ いんげんまめ	牛乳	にんじん しゅんぎく こまつな	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ しめじ	精白米 はとむぎ しらたき さとう 車ふ 片栗粉 小麦粉 白玉粉 そうめん	油 マーガリン	807 29.8	kcal g
25	金	グラタンパン かぶとベーコンのスープ ポテトのハーブソテー	○	鶏肉 高野 豆腐 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ほうれんそう かぶ(葉) こまつな パセリ	にんにく たまねぎ しめじ セロリ しょうが キャベツ かぶ	国内産小麦粉パン 小麦粉 じゃがいも	油 バター マーガリン	770 33.3	kcal g
28	月	キムチチャーハン 肉団子と白菜のスープ チャプチェ　洋なし	○	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン にら こまつな 赤パプリカ	にんにく しょうが 長ねぎ 白菜キムチ 干ししいたけ はくさい たまねぎ 西洋なし	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 はるさめ	油 ごま油	792 28.7	kcal g
29	火	スパゲティホワイトソース 花野菜サラダ りんごマフィン	○	ベーコン 鶏肉 あさり水煮 高野豆腐	牛乳 スキムミルク 生クリーム	パセリ にんじん ブロッコリー 赤パプリカ	にんにく たまねぎ エリンギ カリフラワー きゅうり りんごジャム	スパゲッティ 小麦粉 さとう	油 バター	898 33.6	kcal g
30	水	カレー風味きつね丼　みそ汁 簡単！ツナおからサラダ メニューコンクール優秀賞	○	豚肉 豚肉 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 金時豆 ツナ油漬 かつおぶし おから	牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉	油 マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ)	901 34.1	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。

	エネルギー	たんぱく質
１１月分　1日あたりの平均	824	32.9
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	747～913	26.9～41.5