



予定献立表

平成23年8・9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		
26金	牛乳 ハヤシライス トマトときゅうりのサラダ 冷凍みかん	豚かた肉	牛乳 生クリーム	にんじん ホールトマト トマトピューレ パセリトマト	にんにくたまねぎ セロリー マッシュルーム缶 しょうが キャベツ きゅうり 冷凍みかん	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう	油 バター オリーブ油	912	25.0
29月	牛乳 ごはん 焼きししゃも 切干大根の煮付け 豚汁	油揚げ 豚ばら肉 豆腐 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	切干大根 ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 つきこんやく さとう こんにやく	油	825	33.7
30火	3年C組リクエスト給食	きな粉 ベーコン 豚かた肉 フランクフルト ひよこめ	コーヒー牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	にんにくしょうが たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン さとう じゃがいも	油 ごま油 白ごま	817	32.5
31水	牛乳 夏野菜のトマトスパゲッティ ポテトサラダ コーヒーゼリー	ベーコン 豚かた肉 いか	牛乳 粉チーズ 寒天	ホールトマト ピーマン パセリ にんじん トマト	にんにくたまねぎ ズッキーニ 黄ピーマン	スパゲッティ 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター オリーブ油 マヨネーズ	875	31.9
1木	牛乳 ゆかりごはん 青大豆の袋煮 お浸し いものこ汁	油揚げ 青大豆 鶏ひき肉 卵 豚かた肉 豆腐	牛乳	ゆかり にんじん ほうれんそう	長ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ しめじ まいたけ	精白米 さとう スパゲッティ こんにやく さとい	白ごま	814	31.9
2金	牛乳 マーボーなす丼 大根サラダ 中華スープ	豚ひき肉 赤色辛みそ 鶏もも肉	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	にんにくしょうが 長ねぎ 干しいたけ なす キャベツ だいこん たけのこ たまねぎ もやし	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	ごま油 油	839	29.1
5月	牛乳 パエリア ガスパチョ チュロス	鶏肉むね肉 いか むきえび あさりむきみ 押し豆腐 豆乳	牛乳	ピーマン トマト 赤ピーマン パセリ トマトジュース かぼちゃ	にんにくたまねぎ しめじ きゅうり	精白米 米粒麦 パン粉 小麦粉 上新粉 はちみつ グラニュー糖	バター 油 オリーブ油	861	31.1
6火	牛乳 ジャージャーめん もやしのピリ辛和え 中華風卵スープ	豚ひき肉 卵 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	にんにくしょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ もやし	生中華めん さとう でんぶん	油 ごま油	807	34.1
7水	牛乳 ごはん 肉じゃが みそ汁 野菜とじゃこ炒り煮	豚かた肉 甘みそ 赤色辛みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな さやいんげん のざわな漬	たまねぎ はくさい 長ねぎ	精白米 じゃがいも さとう	油 ごま油 白ごま	829	28.7
8木	牛乳 さつまいも蒸しパン カレーヌードル ウインナーサラダ フルーツヨーグルト	卵 ベーコン 豚かた肉 ウインナー	牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	小麦粉 さとう さつまいも じゃがいも ヌードル	バター 油	854	28.5
9金	牛乳 手巻きすし 天ぷら すまし汁	えび 卵 豆腐 あらははんぺん	牛乳 ちりめんじゃこ 手巻きのり	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	干しいたけ 菊のり	精白米 さとう 小麦粉 でんぶん	白ごま 油	848	34.7
12月	*十五夜メニュー* 牛乳 肉うどん みそドレサラダ お月見だんご	豚かた肉 けずり節 かまぼこ 甘みそ	牛乳 生わかめ	にんじん ほうれんそう	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ もやし キャベツ	生めん さとう 白玉粉 上新粉 でんぶん	油 白練りごま ごま油	815	27.4
13火	牛乳 きつね丼 土佐和え みそ汁	油揚げ 卵 花かつお 甘みそ 赤色辛みそ	牛乳 刻みのみ	にんじん こまつな ほうれんそう	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	精白米 米粒麦 さとう	油	844	31.4
14水	牛乳 高菜チャーハン 春雨サラダ ワンタンスープ	豚かた肉 卵 鶏ひき肉 淡色辛みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	たかな漬 にんじん にら こまつな	しょうが 長ねぎ もやし きゅうり にんにくたまねぎ	精白米 米粒麦 はるさめ さとう ワンタンの皮	油 ごま油 白練りごま	826	30.0
15木	牛乳 ごはん さんまの塩焼き 野菜のごま醤油 沢煮わん 果物	さんま 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん キャベツ もやし 果物 ごぼう たけのこ 干しいたけ	精白米 さとう でんぶん	白ごま 油 練りごま	823	29.9
16金	牛乳 ツナコーントースト ラトイユ 肉団子と白菜のスープ	ツナ缶 ベーコン 豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐 卵	牛乳 ビザ用チーズ	ホールトマト 赤ピーマン にんじん ほうれんそう	ホールコーン しょうが たまねぎ にんにく ズッキーニ はくさい 黄ピーマン 干しいたけ なす	セサミ食パン でんぶん はるさめ	マーガリン マヨネーズ オリーブ油 ごま油	839	32.9
20火	牛乳 焼きとり丼 かみかみあえ みそ汁 グレープゼリー	鶏もも肉 さきいか 油揚げ 甘みそ 赤色辛みそ	牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	長ねぎ 切干大根 はくさい ぶどうジュース	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油	882	32.2
21水	牛乳 シーフードクリームライス 青菜とコーンソテー イタリアンスープ	むきえび いか 鶏もも肉 白いんげん	ジョア 牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう チンゲンサイ ホールトマト	たまねぎ マッシュルーム缶 しょうが ホールコーン 長ねぎ にんにく	精白米 小麦粉 シエルマカロニ	油 バター	824	31.8
22木	牛乳 豆乳ラーメン ジャンボぎょうざ 果物	豚かた肉 甘みそ 淡色辛みそ 豆乳 豚ひき肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ なら	にんにくしょうが キャベツ もやし 長ねぎ なし	生中華めん でんぶん 小麦粉 ぎょうざの皮	油 ごま油 白練りごま 白ごま	856	33.9
26月	牛乳 ぶどうパン 魚のマヨネーズソース焼き カラフルポテト オニオンスープ	さけ ベーコン	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん	マッシュルーム缶 たまねぎ グリーンピース ホールコーン	ぶどうパン じゃがいも	マヨネーズ 油 バター	806	32.9
27火	*茨城県の郷土料理* 牛乳 ごはん 竜田揚げ 煮合い つげけんちん 果物	油揚げ 鶏もも肉 赤色辛みそ 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう けんちん 干しいたけ だいこん 干ずいき 長ねぎ 果物	精白米 でんぶん しらたき さとう こんにやく さとい	油	830	33.9
28水	2年A組リクエスト給食	豚かた肉	コーヒー牛乳 生わかめ 粉寒天	にんじん ミントマト ホールトマト	にんにくしょうが たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり パイン缶 みかん缶	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	887	20.8
29木	牛乳 ひじきごはん 竹輪の二色揚げ 野菜のからし醤油 きのこのみそ汁	鶏もも肉 油揚げ 焼き竹輪 卵 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 ひじき あおのり	にんじん さやいんげん こまつな ほうれんそう	しめじ えのきたけ なめこ	精白米 米粒麦 さとう 小麦粉 でんぶん	油	845	30.5
30金	牛乳 ごはん 豚肉とキムチ炒め ねぎのスープ 大学芋	豚ばら肉 鶏もも肉	牛乳	にんじん なら	しょうが たまねぎ きくらげ 白菜キムチ もやし にんにく 長ねぎ	精白米 水あめ さつまいも さとう	油 ごま油 白ごま 黒ごま	886	22.6
◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数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								844	30.5
生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準								850	28.0