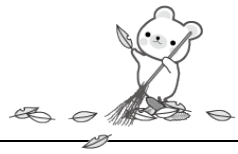


令和7年



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 たんぱく質	
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			
				[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		
3	月	文 化 の 日									
4	火	根菜鶏そぼろ丼 和風ポテトサラダ だご汁	○	鶏肉 高野豆腐 大豆 花かつお 鶏肉 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だけのこ ホールコーン きゅうり だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	米 麦 こんにやく さとう じゃがいも 小麦粉	油 マヨネーズ(エッ グフリー)	796 32.3	kcal g
5	水	もちきびごはん 豆入りミートコロッケ ねぎ塩サラダ みそ汁	○	鶏ひき肉 レンズまめ 大豆 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく しょうが えのきだけ だいこん	米 きび さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ごま油	827 29.2	kcal g
6	木	手作りスイートポテトパン ポトフ スパゲッティソーテーカー風味	○	豚肉 ワンタルト 鶏ひき肉	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 ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム缶	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	812 28.3	kcal g
7	金	シーフードスパゲッティ グリーンサラダ 手作りレモンケーキ	○	鶏ひき肉 むきえび いか あさり 白いんげん豆	飲用牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり レモン果汁 レモン	スパゲッティ さとう 米粉	油 マーガリン(乳不使用)	816 36.5	kcal g
10	月	麦ごはん サバのねぎみそ焼き いか入りカミカミきんぴら 鶏そぼろ汁	○	さば 赤みそ するめいか 鶏肉	飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 長ねぎ ごぼう 干ししいたけ だいこん	米 麦 さとう つきこんにやく じゃがいも	ごま油 油	784 36.7	kcal g
11	火	ぶどうパン 豆とあさりのチャウダー バーベキューチキンサラダ りんご	○	ベーコン いんげんまめ あさり 鶏肉	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり レモン果汁 しょうが 長ねぎ りんご	ぶどうパン じゃがいも 小麦粉 三温糖 さとう	油 バター	800 36.3	kcal g
12	水	チキンカレーライス ピクルス風サラダ グレープゼリー	○	鶏肉 レンズまめ	飲用牛乳 粉寒天	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 キャベツ きゅうり 黄ピーマン ぶどうジュース	米 麦 小麦粉 さとう	油	823 26.2	kcal g
13	木	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	干ししいたけ 長ねぎ はくさい ゆず果汁	うどん さとう 小麦粉 でんぷん さつまいも	油	749 31.0	kcal g
14	金	コーン茶飯 おでん 野菜のみそ炒め みかん	○	揚げボール 焼き竹輪 つみれ 京がんも 鶏ひき肉 生揚げ 赤みそ	飲用牛乳 結び昆布	にんじん ほうれんそう	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 こんにやく ちくわぶ でんぷん	油 ごま油	794 31.9	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 たんぱく質	
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			
				〔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		
17	月	サンマーメン 卵焼き甘酢あんかけ 青のりこふさいも	○	豚肉 あさり 鶏ひき肉 卵	飲用牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし えのきだけ	冷凍ラーメン さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま油	760 39.7	kcal g
18	火	ごはん（伊那市無償提供） 焼き鮭 おろしつき 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	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 じゃがいも さとう でんぶん こんにゃく	油	767 38.7	kcal g
19	水	フェイジョアード（ブラジル風煮込み） ダブプーリ（ブラジル風トマトサラダ） 枝豆とチーズのボンデケーショ 世界の料理（ブラジル）	○	ベーコン 豚肉 うずら豆 ワナワナト	飲用牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	米 麦 じゃがいも 米粉 でんぶん	油 オリーブ油	814 24.5	kcal g
20	木	麦ごはん とり天 おかか和え みそ汁	○	鶏肉 粉かつお 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ もやし 長ねぎ	米 麦 小麦粉 でんぶん じゃがいも	油	746 31.9	kcal g
21	金	おかかと青菜の混ぜごはん 秋野菜の吉野煮 切干大根サラダ みかん	○	粉かつお 鶏肉 高野豆腐	飲用牛乳 刻み昆布	こまつな にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ぶなしめじ もやし きゅうり 切干し大根 みかん	米 麦 こんにゃく さつまいも さとう でんぶん	ごま油 油	796 30.9	kcal g
24	月	振替休日									
25	火	五穀ごはん 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 「和食の日」（24日）	○	豚肉 ツナ	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だけのこ 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 でんぶん さつまいも 小麦粉 上新粉	油 ごま油	758 27.7	kcal g
26	水	麦ごはん キムチチゲ チャブチエ	○	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 えのきだけ 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 ごま油	787 33.3	kcal g
27	木	ガーリックフランス コック・オー・ヴァン（鶏肉のトマト煮込み） 生パスタのソテー 洋なし（ラ・フランス） 世界の料理（フランス）	○	鶏肉 レンズまめ 鶏ひき肉	飲用牛乳	パセリ にんじん トマト缶 フロッコリー ほうれんそう	にんにく たまねぎ えのきだけ 西洋なし	ソフトフランス じゃがいも さとう 小麦粉 生パスタ	バター 油	764 34.7	kcal g
28	金	麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ 豚ばら大根◎ みそ汁	○	鶏肉 豚肉 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ししゃも あおのり	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 でんぶん	油	763 33.1	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。
◎2学年：11月5日（水）・6日（木）・7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	786	32.4
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準		830	33.0