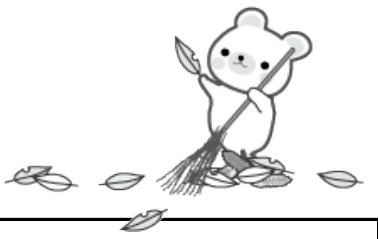
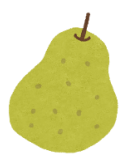
令和８年 11月

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		
2	月	ハヤシライス ポテトサラダ カルピスゼリー	○	豚肉 ツナ油漬 ツナ水煮	飲用牛乳 粉寒天	にんじん トマト缶 こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも	油	820 25.6	kcal g
3	火	**文　化　の　日**									
4	水	もちきびごはん 大豆入りミートコロッケ 白菜とかぶの浅漬け 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 芽ひじき 生わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ かぶ はくさい しょうが えのきたけ だいこん 長ねぎ	米 きび さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	788 27.8	kcal g
5	木	手作りカスタードクリームパン ポークシチュー ブロッコリーのフレンチサラダ 手作りパン	○	卵 豚肉 レンズまめ ボンレスハム	飲用牛乳 スキムミルク 調理用牛乳	にんじん トマト缶 ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ ホールコーン	強力粉 小麦粉 さとう コーンスターチ じゃがいも	バター オリーブ油 油	767 28.0	kcal g
6	金	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 肉団子汁  いい歯の日（８日）	○	さば 赤みそ するめいか 鶏肉	飲用牛乳 生わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが 長ねぎ ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう つきこんにゃく 生パン粉 でんぷん	ごま油 油	792 37.3	kcal g
9	月	きなこトースト 豆とあさりのチャウダー バーベキューチキンサラダ 柿 	○	きな粉 ベーコン いんげんまめ レンズまめ 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 こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ もやし レモン果汁 しょうが 長ねぎ かき	食パン グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 三温糖 さとう	バター 油	773 35.5	kcal g
10	火	サンマーメン 卵焼き甘酢あんかけ 青のりこふきいも ご当地料理（神奈川県横浜市）	○	豚肉 あさり 鶏ひき肉 卵	飲用牛乳 芽ひじき 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 干ししいたけ キャベツ もやし	冷凍ラーメン さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油	761 40.3	kcal g
11	水	チキンカレーライス 花野菜のツナサラダ	○	鶏 レンズまめ ツナ油漬	飲用牛乳	にんじん トマト缶 ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ カリフラワー キャベツ	米 麦 小麦粉 さとう	油	806 29.3	kcal g
12	木	ごはん 海苔の佃煮 豚肉と白菜のうま煮 もやしと青菜のピリ辛和え 芋まんじゅう	○	豚肉 板なしかまぼこ	飲用牛乳 もみのり	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ 干ししいたけ しょうが にんにく はくさい 長ねぎ もやし	米 さとう でんぷん さつまいも 小麦粉 上新粉	油 ごま油	766 28.4	kcal g
13	金	麦ごはん かじきとコーンの揚げ煮 ごまみそ担々スープ みかん 	○	めかじき 鶏肉 あさり 白みそ 豆乳	飲用牛乳	にんじん 赤ピーマン 万能ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ホールコーン 長ねぎ 干ししいたけ もやし みかん	米 麦 さとう でんぷん じゃがいも	油 白ねりごま 白すりごま ごま油	874 34.6	kcal g
16	月	フェイジョアーダ ビナグレッチ（ブラジル風サラダ） 枝豆とチーズのポンデケージョ  世界の料理（ブラジル）	○	ベーコン 豚肉 うずら豆 レンズまめ フランクフルト	飲用牛乳	にんじん ピーマン ミニトマト	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 でんぷん	油 オリーブ油	848 27.2	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	
				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		
17	火	親子丼 じゃこサラダ みそ汁	○	鶏肉 卵 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし	米 麦 さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油	791 32.3	kcal g
18	水	かけうどん 天ぷら（たら・さつまいも） 白菜のおきな漬け	○	鶏肉 板なしかまぼこ たら	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	うどん さとう 小麦粉 でんぷん さつまいも	油	759 36.1	kcal g
19	木	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 うずら卵 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 でんぷん じゃがいも	油	779 32.9	kcal g
20	金	コーン茶飯 おでん 野菜のみそ炒め りんご 	○	焼き竹輪 つみれ 京がんも ツナ油漬 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 りんご	米 麦 さとう こんにゃく ちくわぶ でんぷん	油 ごま油	761 27.9	kcal g
23	月	**勤　労　感　謝　の　日**									
24	火	五穀ご飯 焼き鮭　大根おろし 鶏肉とじゃがいもの煮つけ 豚汁 「和食の日」（24日）	○	甘塩鮭 鶏肉 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	さやいんげん にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ	米 もち米 黒米 麦 きび あわ さとう しらたき じゃがいも こんにゃく	油	770 36.9	kcal g
25	水	麦ごはん 海鮮チーズタッカルビ チャプチエ みかん  世界の料理（韓国）	○	たら いか あさり 赤みそ 鶏ひき肉	飲用牛乳 ピザ用チーズ	にら にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ はくさい 白菜キムチ 長ねぎ 干ししいたけ みかん	麦 米 トック さとう でんぷん マロニー	油 ごま油	777 30.7	kcal g
26	木	シーフードスパゲッティ 青菜とツナの和え物 スイートポテト 	○	ベーコン むきえび いか あさり ツナ油漬	飲用牛乳 粉チーズ スキムミルク 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ	スパゲッティ さとう さつまいも	油 ごま油 バター	772 35.3	kcal g
27	金	ガーリックレモンフランス ポトフ 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）	○	豚肉 フランクフルト ベーコン	飲用牛乳	パセリ にんじん こまつな ほうれんそう	にんにく レモン果汁 たまねぎ キャベツ 西洋なし	ソフトフランス パン じゃがいも さとう 生パスタ	バター 油	758 28.8	kcal g
30	月	おかかと青菜の混ぜごはん ひじきとシラスの卵焼き 秋野菜の吉野煮 つぶつぶみかんの牛乳寒天	○	粉かつお ツナ油漬 卵 鶏 高野豆腐	飲用牛乳 芽ひじき しらす干し 粉寒天 調理用牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	干ししいたけ たまねぎ ゆでたけのこ だいこん ごぼう ぶなしめじ みかん缶	米 麦 さとう こんにゃく さつまいも でんぷん	ごま油 油	876 34.8	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4日（水）・5日（木）・6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	791	32.2
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0