

令和6年11月 給食献立予定表



新宿区立新宿中学校

日	曜日	献立名			食品名						栄養価	
		主食	牛乳	おかず デザート	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 (Kcal)	たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	きのこごはん	○	さけのバター醤油焼き じゃがいもと生揚げのみそ汁	油揚げ、さけ 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん	干しいたけ、しめじ えのきたけ、たまねぎ 長ねぎ	精白米、三温糖 つきこんにゃく さとう じゃがいも	油 バター	734	36.9
5	火	読書週間『君が夏を走らせる』より 太田くんの チャーハン	○	にんじんとれんこんのすきんぷら おだんご汁	焼き竹輪 卵、花かつお ツナ 鶏むね肉	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ、れんこん しょうが、だいこん 干しいたけ	精白米、三温糖 つきこんにゃく さとう だまこもち	ごま油 油 白ごま	747	33.2
6	水	読書週間『オルタネート』より バター香る とうもろこしごはん	○	魚のトマトソース焼き ポトフ	メルルーサ 豚かた肉 ウィンナー ひよこ豆	牛乳	ホールトマト にんじん かぶ(葉)	ホールコーン、かぶ にんにく、たまねぎ しょうが、キャベツ	精白米 米粒麦 じゃがいも	バター 油	795	35.4
7	木	読書週間『5分後に美味しいイラスト』より タンメン	○	ガーリックポテト ヨーグルトポムポム	豚かた肉 卵	牛乳 プレーヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが、きくらげ にんにく、キャベツ もやし、ホールコーン 長ねぎ、りんご りんごジュース	生中華めん でんぶん じゃがいも さとう、小麦粉 粉砂糖	油 ごま油 ラード バター	825	28.1
8	金	ゆかりごはん	○	肉豆腐 茱わかめのサラダ	豚かた肉 豆腐	牛乳 茱わかめ	ゆかり にんじん	たまねぎ、長ねぎ キャベツ、もやし	精白米 米粒麦 さとう つきこんにゃく	油	760	31.2
11	月	ねじり揚げパン	○	ボークビーンズ 大根サラダ	ベーコン 豚かた肉 大豆 レッドパプリカ	牛乳	にんじん こまつな	セロリー、たまねぎ にんにく、しょうが グリーンピース キャベツ、だいこん	ミルクパン さとう グラニュー糖 じゃがいも	油 バター ごま油	809	29.7
12	火	麦ごはん	○	さばのみそ煮 青菜のお浸し のっぺい汁	さば 赤みそ 鶏もも肉	牛乳 角切り昆布	にんじん こまつな	しょうが、もやし 干しいたけ、長ねぎ だいこん	精白米、米粒麦 さとう こんにゃく でんぶん		745	33.2
13	水	ジャージャー麺	○	青のりビーンズ 白玉フルーツポンチ	豚ひき肉 赤みそ 白みそ 大豆	牛乳 あおのり	にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、長ねぎ だけのこ、もやし きゅうり、パイン缶 黄桃缶、みかん缶	おし中華めん さとう でんぶん じゃがいも 白玉粉	油 ごま油	807	28.1
14	木	日本の郷土料理～長野県編～ ごはん	○	野沢菜じゃこ炒め 山賊焼き なめこ豆腐のみそ汁 伊那りんごゼリー	鶏もも肉 豆腐 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	のざわな漬	にんにく、しょうが だいこん、なめこ 長ねぎ りんごジュース	精白米 でんぶん さとう	油 ごま油 白ごま	808	30.0
15	金	伊那市から お米をいただきます メキシカンライス	○	ひよこ豆のサラダ みかん	鶏もも肉 カラカイト いか ひよこ豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ ホールコーン グリーンピース もやし、みかん	精白米 米粒麦 さとう	バター 油 ごま油	740	28.0
18	月	おろしツナパスタ	○	ミネラルサラダ バイクドチーズケーキ	ツナ、卵 ひよこ豆 ローズハム ゼラチン	牛乳、生クリーム 刻みのり 芽ひじき クリームチーズ	万能ねぎ にんじん	だいこん、きゅうり キャベツ、レモン	スバゲッティ さとう グラニュー糖 小麦粉	油 ごま油	826	31.3
19	火	麦ごはん	○	のりの佃煮 大根と豚ばら肉の煮物 和風サラダ	豚ばら肉 豚かた肉 生揚げ	牛乳 もみ海苔	だいこん葉 にんじん こまつな	だいこん、長ねぎ キャベツ、もやし	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油	829	31.6
20	水	麻婆丼	○	もやしと青菜のスー りんご	豚ひき肉 赤みそ 押し豆腐 鶏もも肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが 長ねぎ、干しいたけ たまねぎ、もやし りんご	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油	795	32.5
21	木	世界の料理～ポーランド編～ カナペツ・ピオセンナ	○	ピゴス(トマトスープ風) ココアババロア	ローズハム 豚かた肉 ベーコン ひよこ豆 ウィンナー	牛乳、生クリーム ピザ用チーズ 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん ホールトマト ピーマン	たまねぎ、キャベツ にんにく、セロリー	卵、カラカイト じゃがいも さとう	マヨネーズ バター オリーブ油	733	27.5
22	金	和食の日献立 ごはん	○	さわらのねぎみそ焼き ひじき入りサラダ 豚汁	さわら 赤みそ 白みそ 豚ばら肉	牛乳 芽ひじき	にんじん	しょうが、長ねぎ キャベツ、きゅうり ホールコーン ごぼう、だいこん	精白米 さとう こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	809	34.1
25	月	麦ごはん	○	千種焼き こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 さつま芋と玉ねぎのみそ汁	鶏ひき肉 卵、豚もも肉 白みそ 赤みそ	牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん	だけのこ、たまねぎ 干しいたけ、ごぼう だいこん、長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう つきこんにゃく さつま芋	油	768	31.6
26	火	ハヤシライス	○	クラムサラダ りんご	豚かた肉 あさりむきみ	牛乳	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく、たまねぎ セロリー、カラカイト しょうが、キャベツ もやし、きゅうり りんご	精白米、米粒麦 小麦粉 さとう でんぶん	油 バター ごま油	851	28.0
27	水	わかめうどん	○	ツナと野菜のサラダ スイートポテト	豚かた肉 ツナ	牛乳 生わかめ スキムミルク 生クリーム	にんじん こまつな	干しいたけ、長ねぎ たまねぎ、だけのこ もやし、キャベツ	冷凍細うどん さとう さつま芋	油 バター	755	27.0
28	木	ココアパン	○	ポテトピザ焼き ごまドレサラダ マカロニスープ	ベーコン ローズハム 鶏もも肉	牛乳 ピザ用チーズ	ピーマン こまつな にんじん パセリ	たまねぎ、キャベツ もやし、にんにく しょうが	ココアパン じゃがいも さとう シェラマカロニ	油 ごま油 白ねりごま 白すりごま	741	29.6
29	金	麦ごはん	○	きびなごのから揚げ 切干大根のシャキシャキサラダ 生揚げと野菜の煮物	生揚げ	牛乳 きびなご	にんじん さやいんげん	切干大根、だいこん きゅうり、もやし 干しいたけ、ごぼう	精白米、米粒麦 小麦粉、でんぶん さとう こんにゃく じゃがいも	ごま油 油	773	27.2
※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。										11月分 1日あたりの平均栄養摂取量	783	30.7
※献立名の二重下線の表示は「読書週間企画」として本から引用した料理です。										生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0