

令和8年9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	火	カレーミートドッグ	○	ポトフ梨	豚ひき肉 白いんげん豆 ベーコン 豚かた肉 フランクフルト	牛乳 ビザ用チーズ	にんじん かぶ(葉)	にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ かぶ、梨	コッペパン じゃがいも	油	742	33.2
2	水	麦ごはん	○	家常豆腐 春雨サラダ	豚もも肉 赤みそ 生揚げ	牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ キャベツ、長ねぎ もやし、きゅうり	精白米、米粒麦 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油	781	30.5
3	木	麦ごはん	○	さばの竜田揚げ ごまあえ じゃがいもと油揚げのみそ汁	さば 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが、キャベツ もやし、長ねぎ	精白米 米粒麦 でんぶん 三温糖 じゃがいも	油 白ねりごま 白ごま	817	33.1
4	金	五目あんかけそば	○	わかめと野菜のサラダ キャロットケーキ	豚かた肉 いか 卵	牛乳 生わかめ	にんじん チンゲンサイ にんじん、グー	しょうが、たけのこ 干しいたけ、たまねぎ にんにく、はくさい キャベツ、だいこん	中華めん さとう でんぶん 小麦粉	油 ごま油 バター	827	30.5
7	月	きのこごはん	○	さわらの七味焼き おくずかけ	油揚げ さわら 鶏もも肉	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ、長ねぎ ぶなしめじ、ごぼう にんにく、しょうが えのきだけ	精白米、米粒麦 さとう、しらたき さといも でんぶん そうめん	油 ごま油	738	34.1
8	火	ボンゴレ スパゲッティ	○	カラフルサラダ パイナップルケーキ	ベーコン あさりむきみ 卵	牛乳 刻みのり 調理用牛乳	赤ピーマン こまつな	にんにく、たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン、キャベツ パイン缶	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 オリーブ油 バター	743	28.0
9	水	重陽の節句献立 ごはん	○	干種焼き 菊のお浸し 吉野汁 伊那りんごゼリー	鶏ひき肉 卵 鶏もも肉 油揚げ 豆腐	牛乳 芽ひじき 粉寒天	にんじん こまつな	たけのこ、たまねぎ 干しいたけ、もやし キャベツ、菊のり 長ねぎ、りんご りんごジュース	精白米 さとう こんにゃく でんぶん	油	796	32.8
10	木	フィッシュバーガー	○	ヴィネグレットサラダ 卵とコーンのスープ	メルルーサ 鶏もも肉 卵	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ、たまねぎ きゅうり、セロリー にんにく、ホールコーン	ミルクパン 小麦粉 パン粉(乾) さとう でんぶん	油	761	37.1
11	金	チンジャオロース丼	○	ひじきのピリッとサラダ フルーツヨーグルト	豚もも肉 ツナ	牛乳 芽ひじき プレーンヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく、長ねぎ たまねぎ、たけのこ しょうが、黄ピーマン きゅうり、キャベツ パイン缶、黄桃缶 みかん缶、りんご缶	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	油	798	30.2
14	月	とりごぼうピラフ	○	ABCスープ カスタードプリン	鶏ひき肉 卵 ベーコン	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	しょうが、ごぼう グリーンピース たまねぎ、にんにく キャベツ	精白米 米粒麦 さとう ABCマカロニ	バター 油	815	28.7
15	火	日本の郷土料理～高知県編～ かつおめし	○	じゃがいもの土佐煮 白菜のゆず香和え	かつお 鶏もも肉 焼き竹輪 粉かつお	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが、たけのこ はくさい、もやし きゅうり、ゆず果汁	精白米、米粒麦 でんぶん、さとう こんにゃく じゃがいも	油 白ごま	744	32.9
16	水	豆乳ラーメン	○	ツナと野菜のサラダ 抹茶の米粉蒸しパン	鶏ひき肉 白みそ 豆乳 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく、しょうが キャベツ、もやし 長ねぎ、だいこん	中華めん でんぶん、さとう コーンスターチ 米粉、甘納豆	油 白ねりごま ラード 白ごま	783	29.2
17	木	世界の料理～イギリス編～ 黒糖パン	○	シェパードパイ スコッチブロス 巨峰	豚ひき肉 ベーコン 鶏もも肉 ひよこめめ	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト	たまねぎ、長ねぎ セロリー、にんにく 巨峰	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも 押麦	油 バター オリーブ油	749	31.0
18	金	麦ごはん	○	のりとあさりの佃煮 さけのみぞれ焼き 海藻サラダ さつま芋のみそ汁	あさりむきみ さけ 白みそ 赤みそ	牛乳 もみ海苔 海藻ミックス 糸寒天	にんじん	しょうが、だいこん もやし、きゅうり たまねぎ、長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう でんぶん さつまいも	ごま油 油	734	35.7
24	木	ごはん	○	豚肉の焼肉 ピリ辛もやし わかめスープ	豚肩ロース 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	万能ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ、にんにく レモン、だいずもやし もやし、きゅうり しょうが、長ねぎ	精白米 さとう	ごま油 白ごま 油	781	28.9
25	金	十五夜献立 五目月見うどん	○	みそドレッシングサラダ 月見あん団子	豚かた肉 油揚げ ちらしかまぼこ 白みそ、豆腐 あずき	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、長ねぎ だいこん、キャベツ	冷凍細うどん さとう 白玉粉 上新粉	油 ごま油	775	30.6
28	月	スイートポテト トースト	○	ポークビーンズ 大根サラダ	ベーコン 豚かた肉 大豆 レッドキドニー豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	セロリー、たまねぎ にんにく、キャベツ グリーンピース だいこん	食パン さつまいも さとう じゃがいも	バター 黒ごま 油 ごま油	737	29.3
29	火	じゃこわかめごはん	○	わかさぎの香味ソース 煮浸し かき玉汁	油揚げ 豆腐 卵	牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ わかさぎ	にんじん こまつな	長ねぎ、もやし たまねぎ、えのきだけ	精白米 でんぶん さとう	白ごま 油 ごま油	741	32.0
30	水	豚キムチ丼	○	中華スープ りんご	豚かた肉 豚ばら肉 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん にら こまつな	しょうが、たまねぎ きくらげ、白菜キムチ もやし、長ねぎ、りんご	精白米 米粒麦 でんぶん	油 ごま油	772	27.7

※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。

9月分 1日あたりの平均栄養摂取量	770	31.3
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0