

令和8年10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	木	ジャンバラヤ	○	ポテトソテー ビーンズスープ	パセリ、オリーブ いか、むきえび 豚かた肉 ひよこ豆 レッドパプリカ、豆	牛乳	トマトソース ホールトマト にんじん パセリ こまつな	にんにく、セロリー たまねぎ、キャベツ	精白米 米粒麦 じゃがいも	バター 油	747	27.8
2	金	10月2日は豆腐の日 麦ごはん	○	四川豆腐 卵と野菜の中華スープ	豚かた肉 豆腐 鶏むね肉卵	牛乳	にんじん こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ 干しいたけ	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油	768	35.5
5	月	10月4日はいわしの日 いわしのかば焼丼	○	ひじきの五目煮 大根とじゃがいものみそ汁	いわし 青大豆 さつま揚げ 白みそ、赤みそ	牛乳 芽ひじき 生わかめ	にんじん	ごぼう、だいこん 長ねぎ	精白米、でんぶん さとう つきこんにゃく じゃがいも	油	806	31.2
6	火	ガーリックフランス	○	チリコンカン 秋のフルーツヨーグルト	豚ひき肉 レッドパプリカ、豆 大豆	牛乳 プレーンヨーグルト	パセリ にんじん トマトソース	にんにく、たまねぎ しょうが、パイン缶 黄桃缶、柿	ソフトドリンク 小麦粉 じゃがいも さとう	バター 油	815	31.7
7	水	日本の郷土料理～長崎県編～ 長崎ちゃんぽん	○	茎わかめのサラダ カステラ風蒸しパン	豚かた肉 あさりむきみ いか、かまぼこ 豆乳、卵	牛乳 茎わかめ	にんじん さやいんげん	にんにく、しょうが 干しいたけ、たまねぎ たけのこ、キャベツ もやし	ちゃんぽん麺 さとう 小麦粉 白ざら糖	油 ラード	746	30.4
8	木	五目ごはん	○	にぎすのから揚げ ほうれん草の磯香和え えのきとわかめのみそ汁	豚かた肉 油揚げ、生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 にぎす 刻みのり 生わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう、干しいたけ たけのこ、ぶなしめじ しょうが、もやし えのきだけ、たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	油	740	35.4
9	金	10月10日は目の愛護デー カレーピラフ きのこ豆乳クリームソース	○	じゃこサラダ ブルーベリーケーキ 東京都産のブルーベリーを使用します	鶏もも肉 豆乳 ひよこ豆 卵	牛乳 ちりめんじゃこ 調理用牛乳	にんじん 赤パプリカ パセリ こまつな	たまねぎ、ぶなしめじ えのきだけ、にんにく キャベツ、ブルーベリー	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう	油 ごま油 バター	889	28.3
13	火	スパゲッティ ペスカトーレ	○	ツナサラダ りんごとさつまいもの包揚げ	いか あさりむきみ ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく、セロリー たまねぎ、だいこん キャベツ、りんご	スパゲッティ さとう、小麦粉 さつまいも 春巻きの皮	油	806	30.0
14	水	麦ごはん	○	いかのかりん揚げ じゃがいものオリーブサラダ むらくも汁	いか 鶏もも肉 卵	牛乳	こまつな にんじん	もやし、ホールコーン たまねぎ、にんにく 長ねぎ	精白米、米粒麦 でんぶん さとう じゃがいも	油	762	33.7
15	木	ホットドッグ	○	クラムチャウダー オレンジゼリー	フランクフルト ベーコン あさりむきみ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉寒天	にんじん パセリ	キャベツ、たまねぎ にんにく、みかん缶 オレンジジュース	ミルクパン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油	814	30.2
16	金	キムタクチャーハン	○	チョレギサラダ 中華スープ	豚かた肉 卵 豚ばら肉 豆腐	牛乳 生わかめ 刻みのり	にんじん	長ねぎ、もやし、にんにく 白菜キムチ、たくあん漬 たまねぎ、キャベツ きゅうり、しょうが	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油	736	28.9
19	月	ミルクパン	○	煮込みハンバーグ 野菜の付け合わせ キャベツと青菜のスープ	豚ひき肉 卵 豚かた肉	牛乳 調理用牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ、にんにく しょうが、キャベツ	ミルクパン 生パン粉、さとう でんぶん じゃがいも	油	732	35.9
20	火	麦ごはん	○	ほっけの煮つけ 肉じゃが のっぺい汁	ほっけ 豚かた肉 鶏もも肉	牛乳	にんじん	しょうが、たまねぎ グリーンピース 干しいたけ、長ねぎ だいこん	精白米、米粒麦 さとう、でんぶん じゃがいも こんにゃく	油	761	33.8
21	水	けんちんうどん	○	コーンとキャベツのサラダ おさつのいがぐり揚げ	鶏もも肉 油揚げ	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	ごぼう、干しいたけ だいこん、長ねぎ キャベツ、もやし ホールコーン、たまねぎ	冷凍細うどん こんにゃく さとう、そうめん さつまいも 小麦粉	油	759	27.4
22	木	中華丼	○	バンサンスー りんご 伊那市からりんごをいただきます♪	豚かた肉 いか ロースハム	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが 長ねぎ、干しいたけ たけのこ、たまねぎ はくさい、もやし きゅうり、りんご	精白米 米粒麦 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油 白ごま	740	27.4
23	金	十三夜献立 栗ごはん	○	厚焼き卵 小松菜のおひたし 里芋とわかめのみそ汁 お月見団子	鶏ひき肉 卵 白みそ 赤みそ きな粉	牛乳 生わかめ スキムミルク	にんじん こまつな かぼちゃ	干しいたけ、もやし たまねぎ	精白米 さとう さといも 白玉粉、上新粉	むき栗 油	871	32.7
26	月	麦ごはん	○	カップメンチカツ 野菜のからし醤油 みそけんちょう汁	豚ひき肉 豚かた肉 生揚げ 赤みそ、白みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ もやし、だいこん 長ねぎ	精白米、米粒麦 でんぶん コーンフレーク じゃがいも	油 ごま油	742	28.7
27	火	エッグトースト	○	洋風煮込み ポテトのフラワー揚げ	卵 豚かた肉 フランクフルト 白いんげん豆	牛乳	乾燥パセリ にんじん	たまねぎ、にんにく キャベツ	食パン じゃがいも さつまいも さとう、はちみつ	油 マヨネーズ (エッグフリー)	837	27.5
28	水	麦ごはん	○	ひじきのふりかけ さんまの松前煮 野菜の昆布茶ドレサラダ さつまいもと玉ねぎのみそ汁	粉かつお さんま 白みそ 赤みそ	牛乳 芽ひじき 角切り昆布	にんじん こまつな	にんにく、しょうが キャベツ、もやし だいこん、たまねぎ 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう さつまいも	油 ごま油	810	29.3
29	木	世界の料理～韓国編～ ブルコギ丼	○	トックスープ 柿	豚かた肉 豚ばら肉 鶏もも肉 豆腐、卵	牛乳	にんじん にら	たまねぎ、もやし しょうが、にんにく 長ねぎ、柿	精白米 米粒麦 さとう でんぶん、トック	油 ごま油 白ごま	824	29.4
30	金	ハロウィンメニュー スパゲッティ ミートソース	○	ハロウィンサラダ かぼちゃプリン	ベーコン 豚ひき肉 豚肝臓、大豆 かまぼこ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん ホールトマト パセリ こまつな かぼちゃ	にんにく、セロリー たまねぎ、きゅうり もやし、キャベツ	スパゲッティ さとう	油	782	33.2

※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。

10月分 1日あたりの平均栄養摂取量

785 30.9

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 33.0