

令和2年度 10月献立表

新宿区立新宿中学校							
日	献立	牛乳	一言メモ	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1木	生姜焼き丼 みそ汁 お月見団子	○	お月見献立	牛乳 豚肉 白みそ 赤色辛みそ 生わかめ きな粉	精白米 米粒麦 油 さとう でんぶん じゃがいも 白玉粉 上新粉	しょうが たまねぎ えのきたけ だいこん 長ねぎ かぼちゃ	812 kcal 27.7 g
2金	ぶどうパン シェパードパイ スコッチブロス（大麦と野菜のスープ）	○	国際料理 イギリス	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ ベーコン 鶏肉 ひよこまめ	ぶどうパン 油 小麦粉 じゃがいも バター オリーブ油 押麦	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 パセリ ホールトマト 長ねぎ セロリー にんにく	861 kcal 36.9 g
5月	油麴丼 おくずかけ ぶどうゼリー	○	 郷土料理 宮城県 油麴とは、その 名のとおり麴を 油で揚げた宮城 県北部に昔から 伝わる食材です。	牛乳 笹かまぼこ 卵 油揚げ 粉寒天	精白米 米粒麦 油麴 さとう 油 しらたき さといも でんぶん そうめん	にんじん 干ししいたけ たまねぎ さやいんげん ごぼう こまつな ぶどうジュース	752 kcal 25.1 g
6火	レモンバタートースト コーンミルクシチュー フレンチサラダ	○		牛乳 鶏肉 ひよこまめ スキムミルク	食パン バター さとう じゃがいも 油 小麦粉	レモン たまねぎ にんじん にんにく コーン パセリ 赤ピーマン こまつな キャベツ	807 kcal 26.2 g
7水	ふきよせごはん ぶりの照り焼き かきたま汁	○	旬の食材 栗	牛乳 鶏肉 ぶり けずり節 あさりむきみ 押し豆腐 卵	むき栗 精白米 もち米 油 さとう でんぶん	にんじん しめじ しょうが 長ねぎ こまつな	831 kcal 40.1 g
8木	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ メロン	○	人気フルーツ メロン	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲッティ 油 さとう 小麦粉 オリーブ油	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト トマトピューレ パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ こまつな メロン	856 kcal 34.2 g
9金	シナガック アドボ ティノーラスープ プト（フィリピンの蒸しケーキ）	○	国際料理 フィリピン シナガック ガーリックライス	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 バター 油 じゃがいも さとう 油 紫芋粉 米粉 小麦粉	にんにく パセリ たまねぎ しょうが にんじん だいこん とうがん こまつな ココナッツミルク	806 kcal 27.5 g
12月	麦ごはん 大豆じゃこの揚げ煮 魚のあんかけ 雷汁	○	アドボ 鶏肉を酢に漬け込ん で作ります。 ティノーラスープ しょうがを入れた さっぱりスープです。	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 生鮭 押し豆腐 鶏肉	精白米 米粒麦 油 でんぶん さとう 白ごま ごま油 さといも	干ししいたけ にんじん たけのこ しめじ ピーマン しょうが だいこん 長ねぎ	787 kcal 38.1 g
13火	ビスキュイパン クラムチャウダー（豆乳） ミルクコーヒーゼリー	○	クッキー生地 がおいしい ビスキュイパン	牛乳 卵 大豆 いか あさりむきみ 豆乳 粉寒天 生クリーム	丸パン バター さとう 小麦粉 アーモンドパウダー じゃがいも 油	たまねぎ にんじん にんにく パセリ みかん	772 kcal 28.9 g
14水	たらこごはん 太平燕（タイピーエン） 小魚の更紗揚げ	○	郷土料理 九州	牛乳 たらこ 鶏肉 刻みのり きびなご 冷凍むきえび あさりむきみ かまぼこ	精白米 油 白ごま さとう はるさめ でんぶん ごま油 小麦粉	しょうが にんにく にんじん たけのこ 長ねぎ 干ししいたけ はくさい キャベツ チンゲンサイ	768 kcal 34.9 g
15木	麦ごはん 揚魚の味噌だれかけ 小松菜のお浸し さつま芋のみそ汁	○	9/16 世界食糧デー 飢餓や世界の 食糧問題について 考える一日です。	牛乳 メルルーサ 甘みそ 米みそ ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 油 でんぶん さとう さつまいも	しょうが にんじん しめじ こまつな はくさい だいこん たまねぎ 長ねぎ	805 kcal 30.7 g
16金	沖縄そば みょうがの炒り豆腐 りんご	○		牛乳 かまぼこ 豚肉 鶏肉 押し豆腐 卵	沖縄そば 油 ごま油 黒砂糖 粉末 さとう	しょうが にんにく 長ねぎ 紅しょうが こまつな さやいんげん にんじん たまねぎ 干ししいたけ みょうが りんご みかん	782 kcal 31.9 g
19月	チャーハン 酸辣湯（スーラータン） マラーカオ	○	中華献立	牛乳 豚肉 あさりむきみ 卵 鶏肉	精白米 米粒麦 油 でんぶん 小麦粉 さとう ラード	しょうが 長ねぎ グリーンピース たけのこ しいたけ にんにく はくさい こまつな	803 kcal 27.4 g
20火	さばサンド 洋風煮込み	○	 長野県伊那市 からの贈り物 旬の白ネギ 22日 カレー南蛮うどん に使用します	牛乳 さば ベーコン 鶏肉 ひよこまめ	胚芽食パン 油 でんぶん さとう オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ	833 kcal 36.7 g
21水	ハヤシライス かぶサラダ ぶどう	○		牛乳 豚肉	精白米 米粒麦 油 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ セロリー にんじん しめじ しょうが ホールトマト トマトピューレ パセリ キャベツ かぶ コーン マスカット	854 kcal 23.7 g
22木	カレー南蛮うどん 天ぷら（キス・サツマイモ）	○		牛乳 鶏肉 油揚げ 板なしかまぼこ きす 卵	冷凍うどん さとう でんぶん 油 小麦粉 さつまいも	にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ	807 kcal 32.1 g
23金	ブルコギ丼 トックスープ 柿	○	韓国料理	牛乳 豚肉 卵	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 でんぶん 白ごま トック	にんじん たまねぎ だいずもやし しょうが にんにく にら 赤パプリカ 長ねぎ こまつな 柿	811 kcal 27 g
26月	中華おこわ ワンタンスープ フルーツミルクゼリー	○	旬の食材 ぎんなん	牛乳 鶏肉 あさりむきみ 白みそ 粉寒天 スキムミルク	ごま油 精白米 もち米 油 はるさめ ゆでぎんなん缶 ワンタンの皮 さとう	にんじん たけのこ 長ねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく はくさい みかん キャベツ チンゲンサイ	797 kcal 29 g
27火	みそラーメン 野菜揚げぎょうざ みかん	○	手作り揚げ 餃子	牛乳 豚肉 みそ 八丁みそ	冷凍ラーメン 油 練りごま 白ごま ごま油 でんぶん ぎょうざの皮 小麦粉	にんにく しょうが しめじ にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ みかん たまねぎ にら 干ししいたけ	795 kcal 34 g
28水	ひじきごはん 吉野汁 大学芋	○	紅はるか （さつまいも） 登場	牛乳 干ひじき 鶏肉 あさりむきみ ちりめんじゃこ 油揚げ 押し豆腐	精白米 もち米 さとう でんぶん こんにゃく さつまいも 水あめ 黒ごま	にんじん グリンピース 干ししいたけ まいたけ 長ねぎ	807 kcal 25.9 g
29木	麦ごはん 大豆ふりかけ 和風ソースハンバーグ みそ汁	○		牛乳 大豆 粉かつお ちりめんじゃこ 豆乳 牛肉 豚肉 卵 油揚げ 赤色辛みそ 白みそ	精白米 米粒麦 白ごま さとう 生パン粉 油 でんぶん	たまねぎ しょうが 長ねぎ しめじ だいこん にんじん こまつな	899 kcal 40.6 g
30金	ココアパン ホワイトシチュー かぼちゃプリン	○		牛乳 鶏肉 あさりむきみ 調理用牛乳 スキムミルク 卵	ココアパン じゃがいも 油 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ まいたけ かぼちゃ スナックえんどう みかん	836 kcal 32.9 g
※ 学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更ならびに回数が少なくなることがあります。						合計 エネルギー 813kcal たんぱく質 31g	