

令和3年度 9月献立表

新宿区立新宿中学校

日	献立	牛乳	一口メモ	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水	麦ごはん 焼き鮭 切干大根の炒めもの ずいとん汁	○	防災の日献立	牛乳 甘塩鮭 豚肩 鶏肉 油揚げ	精白米 米粒麦 炒め油 さといも 小麦粉 白玉粉	切干し大根 こまつな ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ だいこん葉	850 kcal 37.5 g
2木	野沢菜チャーハン 五目スープ ぶどうゼリー	○	食欲の秋！	牛乳 豚肩 卵 鶏肉 粉寒天	精白米 米粒麦 炒め油 白ごま マロニー さとう	しょうが 長ねぎ にんじん のさわな たまねぎ チンゲンサイ ぶどうジュース	750 kcal 25.9 g
3金	イエローライスのクリームソースがけ シーザーサラダ	○	ターメリックを使って、ごはんを黄色く色づけます	牛乳 ベーコン 鶏肉 あさり 牛乳 スキムミルク 粉チーズ	精白米 炒め油 小麦粉 オリーブ油 さとう	たまねぎ しめじ にんじん しょうが にんにく パセリ キャベツ きゅうり かぶ ホールコーン レモン果汁	750 kcal 26.1 g
6月	豚柳川丼 ひじきサラダ みそ汁(芋、わかめ)	○	豚柳川丼 豚肉とごぼうを一緒に煮て卵で閉じたもの	牛乳 豚肉 卵 芽ひじき じゃこ 押し豆腐 赤色辛みそ 白みそ 生わかめ	精白米 米粒麦 炒め油 さとう 白ごま じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ 長ねぎ 梅干し こまつな キャベツ もやし	903 kcal 37.6 g
7火	きのこの和風スパゲッティ 野菜のごま醤油 プリン	○	旬の食材 きのこ	牛乳 ベーコン 鶏肉 刻みのり 調理用牛乳 卵	スパゲッティ 炒め油 さとう バター でんぷん 白ごま 練りごま	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ えのきだけ マッシュルーム 缶 たかな漬 ほうれんそう キャベツ こまつな	789 kcal 32.6 g
8水	中華丼 ビーフンスープ なし	○	旬の果物 なし	牛乳 豚肉 あさり いか	精白米 米粒麦 炒め油 でんぷん ごま油 ビーフン	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ なし	749 kcal 25.6 g
9木	くりご飯 魚の菊あんかけ みそ汁(ナシ・豆腐)	○	重陽の節句	牛乳 豆腐 ミナミカゴカマス 油揚げ 赤色辛みそ 白みそ	精白米 もち米 むぎ粟 黒ごま 炒め油 さとう でんぷん	干しいたけ にんじん たけのこ しめじ はくさい きくの花 なめこ 長ねぎ	752 kcal 34.8 g
10金	チキンピラフ スパニッシュオムレツ キャベツスープ	○	菊の節句とも呼ばれています。菊のお酒を飲んだり、くりごはんを食べて長寿を願います。	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 調理用牛乳 生クリーム	炒め油 精白米 米粒麦 じゃがいも	にんにく ピーマン 赤ピーマン にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ	823 kcal 29.2 g
13月	豚肉のうま煮丼 切干大根サラダ のっぺい汁	○		牛乳 豚肉 生揚げ	精白米 米粒麦 炒め油 しらたき さとう 車ふ こんにやく さといも でんぷん	にんじん たまねぎ えのきだけ 長ねぎ キャベツ 切干し大根 こまつな 干しいたけ だいこん	863 kcal 30.1 g
14火	オムライス ベーコンと野菜のスープ ぶどう	○	旬の果物 ぶどう	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	精白米 米粒麦 炒め油 さとう じゃがいも ABCマカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム 缶 グリンピース キャベツ にんにく しょうが ホールコーン 巨峰	774 kcal 26.8 g
15水	ビスキュイパン(アーモンド使用) 洋風煮込み トマトドレッシングサラダ	○	さくさくしたビスケット生地がのったビスキュイパン	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 フランクフルト 大豆	丸パン70g バター さとう アーモンドパウダー 小麦粉 炒め油 じゃがいも オリーブ油	にんじん しめじ にんにく たまねぎ キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン こまつな ダイストマト	804 kcal 28.9 g
16木	長崎ちゃんぽんめん 海藻サラダ 抹茶蒸しパン	○	ご当地献立 長崎ちゃんぽん麺(長崎県)	牛乳 豚肉 あさり かまぼこ(赤) 無調整豆乳 海草ミックス じゃこ 卵 調理用牛乳	油 炒め油 さとう でんぷん ごま油 白ごま 小麦粉 バター 甘納豆(あずき)	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ もやし 長ねぎ だいこん	757 kcal 30.4 g
17金	中華おこわ キハダマグロの中華和え ワカメスープ	○	農林水産省 緊急対策支援	牛乳 豚肉 きはだまぐろ 生わかめ 押し豆腐	ごま油 精白米 もち米 さとう 油 でんぷん じゃがいも 白ごま	ごぼう にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ ホールコーン しょうが ピーマン 長ねぎ	882 kcal 38.5 g
21火	ごまだれうどん 二色おはぎ	○	小笠原でとれたキハダマグロ 普段の給食では食べられない魚です！	牛乳 豚ひき肉 赤色辛みそ 八丁みそ あずき きな粉	冷凍うどん ごま油 白練りごま さとう でんぷん 白ごま 精白米 もち米	にんじん さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ こまつな 長ねぎ	853 kcal 28.1 g
22水	胚芽食パン チリコンカン 野菜チップス	○	秋のお彼岸 2色おはぎ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 鶏肝臓 大豆 ひよこまめ	胚芽食パン70g 炒め油 シエルマカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ れんこん かぼちゃ	791 kcal 32.6 g
24金	麦ごはん あじフライ 和風サラダ みそ汁(芋、玉葱)	○	きなこつぶあ んのおはぎを作ります。	牛乳 あじ 卵 押し豆腐 白みそ 赤色辛みそ 生わかめ	精白米 米粒麦 小麦粉 乾パン粉 さとう 油 白ごま じゃがいも	にんじん キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ	761 kcal 29.6 g
27月	ひじきごはん いりどり かきたま汁	○		牛乳 干ひじき 鶏肉 油揚げ けずり節 押し豆腐 卵	精白米 もち米 炒め油 さとう こんにやく じゃがいも でんぷん	にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん 長ねぎ こまつな	860 kcal 35.4 g
28火	麦ごはん さばの味噌煮 野菜のごまわさび和え けんちん汁	○		牛乳 さば 赤色辛みそ 生鮭 焼き竹輪 鶏肉 煮干し 油揚げ 押し豆腐	精白米 米粒麦 さとう 黒すりごま 炒め油 こんにやく さといも	しょうが キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	804 kcal 34 g
29水	ピザトースト マカロニ入りスープ りんご	○	旬の果物 りんご	牛乳 ベーコン ボンレスハム ピザ用チーズ フランクフルト	胚芽食パン70g 炒め油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ りんご マッシュルーム 缶 コーン ホールトマト ピーマン にんじん セロリー キャベツ にんにく	751 kcal 28.9 g
30木	新宿発☆インド式カレー キャベツサラダ	○		牛乳 鶏肉 プレーンヨーグルト	精白米 米粒麦 炒め油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ホールトマト レモン キャベツ きゅうり こまつな	862 kcal 21.5 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。

平均

806 kcal
31 g