

# 令和3年度 10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 金	食パン りんごジャム 魚のムニエル ポトフ	○	旬の果物で つくったジャム	牛乳 たら ベーコン 豚かた肉 フランクフルト	食パン さとう 油 バター 小麦粉 じゃがいも	りんご レモン にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ かぶ かぶ菜	751 kcal 37.1 g
4 月	麦ごはん 麻婆豆腐 ワカメスープ	○	食欲の秋！	牛乳 豚ひき肉 鶏肝臓 押し豆腐 生揚げ 生わかめ	精白米 米粒麦 炒め油 さとう でんぷん ごま油 白ごま	しょうが にんにく 干しいたけ 長ねぎ にら えのきたけ チンゲンサイ	793 kcal 34.7 g
5 火	スパゲッティナポリタン イタリアンサラダ レモンスカッシュゼリー	○	炭酸のシュワシュワ 感ごと閉じ込め たゼリーです	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 粉チーズ ひよこまめ 寒天	炒め油 バター スパゲッティ さとう オリーブ油	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ピーマン キャベツ こまつな 赤ピーマン 黄ピーマン ホールコーン レモン果汁	779 kcal 27 g
6 水	麦ごはん 大豆じゃこの揚げ煮 肉じゃが かきたま汁	○	感染症対策をし ながら、おいし く食べよう！	牛乳 大豆(乾) ちりめんじゃこ 豚かた肉 けずり節 押し豆腐 卵	精白米 米粒麦 でんぷん さとう 白ごま 炒め油 しらたき じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん 長ねぎ こまつな	876 kcal 38 g
7 木	ブルコギ丼 冬瓜のスープ 柿	○	旬の果物 柿	牛乳 豚かた肉 豚ばら肉 鶏もも肉 押し豆腐	精白米 米粒麦 炒め油 さとう ごま油 でんぷん 白ごま	たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいずもやし にら 赤パプリカ だけのこ 干しいたけ とうがん 長ねぎ こまつな かき	809 kcal 28.7 g
8 金	ガーリックトースト ミネストローネ ミルクゼリー ブルーベリーソース	○	10月10日は 目の愛護デー  ブルーベリーには 目に良いとされる ビタミンA、 アントシアニン が含まれています	牛乳 ベーコン 豚かた肉 白いんげん 寒天 調理用牛乳 生クリーム	バター 炒め油 じゃがいも さとう	にんにく パセリ キャベツ セロリー にんじん たまねぎ しょうが レモン ホ尔特マト ブルーベリー	894 kcal 24.4 g
11 月	ツナコーンピラフ 魚のトマトソース焼き かぶのスープ	○		牛乳 ツナ缶油漬 メルルーサ70g ベーコン 鶏もも肉	精白米 米粒麦 油 炒め油 じゃがいも	たまねぎ ホールコーン マッシュルーム缶 パセリ にんにく ホ尔特マト にんじん しょうが かぶ かぶ菜	764 kcal 33.1 g
12 火	麦ごはん 回鍋肉 酸辣湯(スーラータン)	○	風邪に 気をつけよう	牛乳 豚ばら肉 八丁みそ 赤色辛みそ 鶏もも肉 卵	精白米 米粒麦 炒め油 さとう でんぷん はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ ピーマン 長ねぎ はくさい こまつな	871 kcal 28.8 g
13 水	さつまいもごはん ツナ入り卵焼き 吉野汁	○	旬の食材 さつまいも	牛乳 ちりめんじゃこ ツナ缶 卵 鶏むね肉 油揚げ 押し豆腐	精白米 さつまいも 炒め油 さとう でんぷん こんにゃく	干しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース まいたけ 長ねぎ	805 kcal 36.8 g
14 木	生姜焼き丼 豚汁 伊那りんご 	○	長野県伊那市 から りんごの 贈りものです	牛乳 豚ロース 淡色辛みそ 豚かた肉 押し豆腐 油揚げ 赤色辛みそ 甘みそ	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん 炒め油 こんにゃく じゃがいも	しょうが たまねぎ もやし えのきたけ ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ りんご	803 kcal 31.5 g
15 金	沖縄そば フーチャンプルー	○	郷土料理 沖縄県	牛乳 花かつお かまぼこ 豚ばら肉 卵	沖縄そば 油 ごま油 炒め油 黒砂糖 さとう 焼きふ	しょうが にんにく 長ねぎ しょうが こまつな にら にんじん もやし キャベツ	763 kcal 32.4 g
18 月	麦ごはん 大豆ふりかけ 魚のねぎみそ焼き けんちん汁	○	沖縄と言えば、沖 縄そば！ チャンプルーと は、沖縄の言葉で 「ませこぜにした もの」  麩と野菜の炒めも のです	牛乳 大豆(乾) 粉かつお ちりめんじゃこ めかじき70g 赤色辛みそ 鶏肉 煮干し 豆腐 油揚げ	精白米 米粒麦 炒め油 白ごま さとう こんにゃく さといも	しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん だいこん	759 kcal 37 g
19 火	麦ごはん 和風ソースハンバーグ みそ汁	○		牛乳 大豆(乾) 粉かつお ちりめんじゃこ 豚ひき肉 卵 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	精白米 米粒麦 炒め油 白ごま さとう 生パン粉 でんぷん じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん しめじ 長ねぎ だいこん こまつな	869 kcal 40 g
20 水	レモンバタートースト 豆乳クラムチャウダー フレンチサラダ	○	ぶどうの 食べ比べ	牛乳 大豆(乾) いか あさりむきみ 豆乳	胚芽パン バター さとう 炒め油 じゃがいも 油 小麦粉	レモン たまねぎ にんじん にんにく パセリ こまつな キャベツ 赤ピーマン ホールコーン	785 kcal 31 g
21 木	ごはん 太平燕(タイピーエン) 野菜揚げぎょうざ	○	紫色の巨峰と 緑色のシャイン マスカットの二 種類を準備しま した。	牛乳 鶏むね肉 むきえび あさりむきみ かまぼこ 豚ひき肉 鶏肝臓	精白米 炒め油 さとう はるさめ でんぷん ごま油 揚げ油 ぎょうざの皮 小麦粉	しょうが にんにく にんじん だけのこ 干しいたけ キャベツ はくさい チンゲンサイ 長ねぎ たまねぎ にら	780 kcal 28.7 g
22 金	野菜ラーメン 大学芋 ぶどう 	○	味の違いを、 食べ比べてみよ う！	牛乳 豚かた肉 豚ばら肉	冷凍ラーメン 油 ごま油 さとう でんぷん 白ごま さつまいも 水あめ 黒ごま	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし 長ねぎ ぶどう シャインマスカット	800 kcal 26.1 g
23 土	ハヤシライス かぶサラダ 白玉フルーツポンチ	○	がんばれ！ 合唱コンクール ♪	牛乳 豚かた肉 豚ばら肉	精白米 米粒麦 炒め油 小麦粉 さとう 白玉粉	にんにく たまねぎ しめじ セロリー にんじん しょうが ホ尔特マト トマトピューレ パセリ キャベツ かぶ コーン 黄桃缶 みかん缶 さくらんぼ缶	985 kcal 25.0 g
26 火	油麩丼 はたはたの唐揚げ おくすかけ	○	油麩は 宮城県仙台 の名物です。	牛乳 笹かまぼこ 卵 はたはた 出し昆布 油揚げ	精白米 米粒麦 油麩 さとう 揚げ油 でんぷん 小麦粉 しらたき さといも そうめん	にんじん 干しいたけ たまねぎ さやいんげん しょうが ごぼう こまつな	926 kcal 38 g
27 水	カレーライス キャロットソースサラダ みかん	○		牛乳 豚かた肉	精白米 米粒麦 炒め油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん ホ尔特マト 福神漬 きゅうり キャベツ もやし みかん	912 kcal 25.8 g
28 木	きつねうどん 天ぷら ひじきサラダ	○	ハッピー ハロウィン	牛乳 鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ いか 卵 芽ひじき	冷凍細うどん さとう 揚げ油 小麦粉 さつまいも 白ごま 油	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな もやし きゅうり ホールコーン	863 kcal 33.2 g
29 金	シーフードピラフ 白いんげんと野菜のスープ スイートパンプキン	○	かぼちゃを使っ たデザートを作 ります！ お楽しみに！！	牛乳 ベーコン 豚肉 いか むきえび あさり 白いんげん スキムミルク 生クリーム 卵	炒め油 精白米 バター さとう	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース にんにく しょうが キャベツ かぼちゃ	804 kcal 27.3 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 829 kcal  
31.8 g