


令和4年度 10月献立表

新宿区立新信中学校

	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
3月	麦ごはん 大豆ふりかけ 高野豆腐と野菜のうま煮 かきたま汁	○	10月は 秋の味覚 もいだくさん!	牛乳 大豆 粉かつお ちりめんじゃこ 鶏もも肉 高野豆腐 けずり節 出し昆布 卵	精白米 米粒麦 炒め油 白ごま さとう こんにやく じゃがいも でんぷん	干しいたけ ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん 長ねぎ こまつな	761 kcal 336 g
4火	ピザトースト バミセリスープ レモンスカッシュゼリー	○	人気デザート レモンスカッシュゼリー	牛乳 ベーコン ピザ用チーズ ベーコン 豚かた肉 寒天	胚芽食パン 炒め油 マカロニ さとう	たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト ビーマン セロリー にんにく にんにく しょうが キャベツ パセリレモン(果汁)	731 kcal 295 g
5水	ごはん 海苔の佃煮 魚の柚子みそ焼き けんちん汁	○	 換気しましょう	牛乳 もみ海苔 ミナミカゴカマス 西京味噌 鶏肉 煮干し 押し豆腐 油揚げ	精白米 さとう 炒め油 こんにやく さといも	しょうが ゆず果汁 ゆず ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	781 kcal 30 g
6木	カレーライス キャロットソースサラダ なし	○	旬のくだもの 梨	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 ホールトマト 福神漬 きゅうり キャベツ 赤アブリカ なし	814 kcal 24.1 g
7金	ごはん 太平燕(タイピーエン) 大学芋	○	熊本県の郷土料理 タイピーエン	牛乳 豚もも肉 むきえび あさりむきみ 板なしかまぼこ	精白米 油 黒ごま さとう はるさめ でんぷん ごま油 さつまいも 水あめ	しょうが にんにく にんじん だけのこ 干しいたけ きくらげ はくさい チンゲンサイ	791 kcal 24.1 g
11火	ひじきごはん 鶏肉の一味焼き おくずかけ	○	宮城県の郷土料理 おくずかけ	牛乳 豚ばら肉 油揚げ 出し昆布 鶏もも肉	精白米 もち米 炒め油 さとう ごま油 さといも でんぷん ぞうめん	にんじん しめじ グリーンピース しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん	799 kcal 32.1 g
12水	野菜ラーメン ジャンボぎょうざ	○	人気メニュー ジャンボぎょうざ	牛乳 豚かた肉 豚ばら肉 出し昆布 豚ひき肉	冷凍ラーメン 油 ごま油 白ごま 揚げ油 小麦粉 ぎょうざの皮	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ なら	738 kcal 30.7 g
13木	さつまいもごはん ツナ入り卵焼き 吉野汁	○	旬の食材を使った料理 さつまいもごはん	牛乳 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 こんにやく	干しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース まいたけ 長ねぎ	745 kcal 34.6 g
14金	エビピラフ 魚のトマトソース焼き かぶのスープ	○	旬の野菜 かぶ	牛乳 ベーコン むきえび メルルーサ 鶏もも肉	炒め油 精白米 米粒麦 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 かぶ グリーンピース にんにく ホールトマト しょうが	756 kcal 38.2 g
17月	沖縄そば サーターアングギー	○	沖縄そばの日	牛乳 花かつお かまぼこ 豚ばら肉 豚肩ロース 卵	沖縄そば 油 ごま油 黒砂糖 揚げ油 小麦粉	しょうが にんにく 長ねぎ こまつな しょうが	756 kcal 28.7 g
18火	親子丼 すまし汁 野菜の酢味噌あえ	○		牛乳 鶏もも肉 卵 刻みのり 出し昆布 米みそ(白)	精白米 米粒麦 炒め油 さとう あられ麩 すりごま	ごぼう しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ えのきだけ こまつな キャベツ ほうれんそう	753 kcal 31.0 g
19水	麦ごはん 和風ソースハンバーグ みそ汁	○	手を洗おう	牛乳 豚ひき肉 卵 油揚げ	精白米 米粒麦 炒め油 生パン粉 さとう 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	741 kcal 31 g
20木	明太バターフランス ミネストローネ 伊那のりんご	○	長野県伊那市からの 贈り物 パりんご	牛乳 めんたいこ ベーコン 鶏もも肉 大豆	バター 炒め油 じゃがいも マカロニ さとう	パセリ セロリー にんじん たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ りんご トマトピューレ ホールトマト	777 kcal 24.5 g
21金	麦ごはん 回鍋肉 酸辣湯(スーラタン)	○	酸辣湯 酸味の効いた 中華スープ	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 ビーマン 長ねぎ はくさい こまつな	846 kcal 29 g
22土	ハヤシライス かぶとルッコラのサラダ ぶどうゼリー	○	学芸発表会	牛乳 豚かた肉 豚ばら肉 レンズまめ 寒天	精白米 米粒麦 炒め油 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 こまつな コーン ぶどうジュース ぶどう缶	897 kcal 24.6 g
25火	ブルコギ丼 ワカメスープ 柿	○	旬のくだもの 柿	牛乳 豚かた肉 豚ばら肉 押し豆腐 生わかめ	精白米 米粒麦 炒め油 ごま油 さとう 水あめ 白ごま	にんにく たまねぎ にんじん だいずもやし ビーマン 長ねぎ しょうが こまつな かき	732 kcal 26.0 g
26水	麦ごはん 麻婆豆腐 中華スープ	○	中華料理	牛乳 豚ひき肉 鶏肝臓 押し豆腐 鶏もも肉	精白米 米粒麦 炒め油 さとう でんぷん	しょうが にんにく 干しいたけ 長ねぎ なら にんじん たまねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ	778 kcal 35.8 g
27木	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	○	豆乳クラムチャウダー であっまろう	牛乳 大豆(乾) いか あさりむきみ 豆乳	食パン バター さとう 炒め油 じゃがいも 小麦粉	レモン(果汁) たまねぎ にんじん にんにく パセリ こまつな キャベツ 赤ビーマン ホールコーン	754 kcal 31.3 g
28金	きつねうどん はたはたの唐揚げ 野菜のゆかりかけ	○	旬の魚 はたはた	牛乳 鶏もも肉 出し昆布 煮干し 油揚げ かまぼこ はたはた	冷凍細うどん さとう 揚げ油 小麦粉 でんぷん	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな きゅうり キャベツ ゆかり しょうが	730 kcal 30.7 g
31月	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ スイートパンプキン	○	Happy ハロウィン	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肝臓 大豆 レンズ豆 生クリーム 卵 脱脂粉乳	スパゲッティ 炒め油 さとう オリーブ油 バター	にんにく セロリー たまねぎ にんじん かぼちゃ ホールトマト パセリ キャベツ こまつな コーン	856 kcal 35 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。