

令和6年9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		
2	月	鮭ごはん	○	切干大根サラダ 生揚げと野菜の煮物	塩ざけ 生揚げ	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	れんこん、キャベツ 切干大根、干しいたけ ごぼう	精白米 さとう こんにやく じゃがいも	白ごま 油	733	29.2
3	火	カレーミートドッグ	○	ポトフ 梨 	豚ひき肉 白いんげん豆 ベーコン フランクフルト 豚かた肉	牛乳 ピザ用チーズ	にんじん かぶ(葉)	にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ かぶ、梨	胚芽パン じゃがいも	油	765	35.7
4	水	吹き寄せおこわ	○	さばの香味焼き 野菜のごまわさび和え のっぺい汁	鶏もも肉 さば 鶏むね肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ぶなしめじ、しょうが にんにく、長ねぎ キャベツ、もやし 干しいたけ、だいこん	精白米、もち米 さとう こんにやく でんぶん	むき栗 油 ごま油 白すりごま	767	35.7
5	木	きのこの 和風スパゲッティ	○	クラムサラダ グレースーリー	ベーコン 鶏もも肉 あさりむきみ	牛乳 粉寒天	にんじん ほうれんそう	たまねぎ、ぶなしめじ 1/2パ、マッシュルーム、パ エのきだけ、しょうが 干しいたけ、もやし きゅうり、ぶどうジュース	スパゲッティ さとう でんぶん	油 バター ごま油	750	29.9
6	金	麦ごはん	○	家常豆腐 春雨サラダ	豚もも肉 赤みそ 生揚げ	牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、だいのこ キャベツ、長ねぎ もやし、きゅうり	精白米、米粒麦 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油	774	29.7
9	月	重陽の節句献立 きびごはん	○	千種焼き 菊びたし 豚汁 	鶏ひき肉 卵 豚ばら肉 赤みそ 白みそ	牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	だいのこ、たまねぎ 干しいたけ、もやし キャベツ、菊のり ごぼう、だいこん 長ねぎ	精白米、きび さとう こんにやく じゃがいも	油	761	31.4
10	火	世界の料理～イギリス編～ 黒糖パン	○	シェパードパイ スコッチブロス 巨峰 	豚ひき肉 ベーコン 鶏もも肉 ひよこ豆	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト	たまねぎ、長ねぎ セロリー、にんにく 巨峰	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも 押麦	油 バター オリーブ油	749	31.1
11	水	ごはん	○	ほっけの塩焼き 磯香和え じゃがいもと油揚げのみそ汁	ほっけ 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	だいこん、もやし、長ねぎ	精白米 じゃがいも		790	31.9
12	木	シーフードピラフ	○	ポテト春巻き レンズ豆のスープ	ベーコン、マッシュ ルーム、いかに、むきえび あさりむきみ 豚かた肉 レンズ豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ、にんにく マッシュルーム グリーンピース レモン果汁、キャベツ	精白米 じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉	バター 油 マヨネーズ (卵不使用)	784	30.0
13	金	五目あんかけそば	○	わかめと野菜のサラダ キャロットケーキ	豚かた肉 いか 卵	牛乳 生わかめ	にんじん チンゲンサイ にんじんジュース	しょうが、だいのこ 干しいたけ、たまねぎ にんにく、はくさい キャベツ、だいこん	むし中華めん さとう でんぶん 小麦粉	油 ごま油 バター	822	29.9
17	火	十五夜献立 五目月見うどん	○	みそドレッシングサラダ 月見あん団子 	豚かた肉 油揚げ ちらしかまぼこ 白みそ、豆腐 あずき	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、長ねぎ だいこん、キャベツ	冷凍細うどん さとう 白玉粉 上新粉	油 ごま油	816	30.0
18	水	ごはん	○	酢豚 ウェーブワンタンスープ 	豚かた肉 鶏もも肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが、たまねぎ だいのこ、にんにく 干しいたけ、はくさい もやし、長ねぎ	精白米、小麦粉 でんぶん さとう ウェーブワンタン	油 ごま油	824	28.8
19	木	ハニートースト	○	ポークビーンズ 大根サラダ	ベーコン 豚かた肉 大豆 レッドパプリカ、豆	牛乳	にんじん こまつな	セロリー、たまねぎ にんにく、グリーンピース キャベツ、だいこん	食パン はちみつ じゃがいも さとう	バター 油 ごま油	769	28.7
20	金	日本の郷土料理～高知県編～ かつおめし 	○	じゃがいもの土佐煮 白菜のゆず香和え	かつお 鶏もも肉 焼き竹輪 粉かつお	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが、だいのこ はくさい、もやし きゅうり、ゆず果汁	精白米、米粒麦 でんぶん、さとう こんにやく じゃがいも	白ごま 油	736	31.8
24	火	とりごぼうピラフ	○	キャベツと青菜のスープ カスタードプリン	鶏ひき肉 卵 豚かた肉	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	しょうが、ごぼう グリーンピース、たまねぎ にんにく、キャベツ	精白米 米粒麦 さとう	バター 油	821	31.2
25	水	豚キムチ丼	○	わかめスープ りんご 	豚かた肉 豚ばら肉 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん にら こまつな	しょうが、たまねぎ きくらげ、白菜キムチ もやし、長ねぎ、りんご	精白米 米粒麦 でんぶん	油 ごま油	773	27.7
26	木	ごはん	○	のりとあさりの佃煮 白身魚のもみじ焼き 海藻サラダ さつま芋のみそ汁	あさりむきみ さわら 白みそ 赤みそ	牛乳 もみ海苔 海藻ミックス 糸寒天	にんじん	たまねぎ、もやし きゅうり、だいこん 長ねぎ	精白米 さとう さつま芋	ごま油 油 マヨネーズ (卵不使用)	806	31.6
27	金	豆乳ラーメン	○	じゃがいものジャジャ麺 オレンジジュレ	鶏ひき肉 白みそ 豆乳	牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	にんにく、しょうが キャベツ、もやし、長ねぎ ブロッコリー、もやし ホールコーン、たまねぎ みかん缶、黄桃缶、バナナ オレンジジュース	生中華めん でんぶん じゃがいも さとう	油 白ねりごま ラード 白ごま	741	28.1
30	金	じゃこわかめごはん	○	わかさぎの香味ソース 煮浸し かき玉汁	油揚げ 豆腐 卵	牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ わかさぎ	にんじん こまつな	長ねぎ、もやし たまねぎ、えのきだけ	精白米 でんぶん さとう	白ごま 油 ごま油	732	32.0

※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。

9月分 1日あたりの平均栄養摂取量	774	30.8
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0