

令和7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		
1	月	麦ごはん	○	いかのかりん揚げ じゃがいもの油揚げが 大根と油揚げのみそ汁	いか 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	こまつな	もやし、ホールコーン たまねぎ、にんにく だいこん	精白米、米粒麦 でんぷん さとう じゃがいも	油	756	32.2	
2	火	きのこの 和風スパゲッティ	○	クラムサラダ グレープゼリー	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、ふなしめじ エリンギ、えのきだけ マッシュルーム、干しいたけ しょうが、キャベツ、もやし きゅうり、ぶどうジュース	スパゲッティ さとう でんぷん	油 バター ごま油	750	29.9	
3	水	ナシゴレン	○	ビーフンスープ ヨーグルトポムポム	ベーコン 鶏もも肉 むきさび 鶏むね肉、卵	牛乳 プレーヨーグルト	赤ピーマン ピーマン にんじん こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、もやし りんご、りんごジュース	精白米、米粒麦 ビーフン、さとう 小麦粉 粉砂糖	油 バター	777	29.6	
4	木	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、だけのご キャベツ、長ねぎ もやし、きゅうり	精白米、米粒麦 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油	775	29.7	
5	金	フィッシュバーガー	○	ヴィネグレットサラダ 卵とコーンのスープ	メルルーサ 卵	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ、たまねぎ きゅうり、セロリ にんにく、ホールコーン	ミルクパン 小麦粉、パン粉 さとう でんぷん	油	762	36.3	
8	月	五目あんかけそば	○	わかめと野菜のサラダ 芋ようかん	豚かた肉 いか	牛乳 生わかめ 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	しょうが、だけのご 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 でんぷん さつまいも	油 ごま油	740	27.2	
9	火	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	だけのご、たまねぎ 干しいたけ、もやし キャベツ、だいこん 菊のり、ごぼう、長ねぎ	精白米、きび さとう こんにゃく じゃがいも	油	763	31.5	
10	水	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	鶏ひき肉 ベーコン 鶏もも肉 ひよこめ	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、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	31.0	
11	木	日本の郷土料理～鹿児島編～ 鶏飯	○	がね 野菜のゆずポン酢	鶏むね肉 卵 押し豆腐	牛乳 生わかめ	万能ねぎ にんじん こまつな	しょうが、干しいたけ たくあん漬、ごぼう キャベツ、だいこん ゆず(果汁)	精白米、米粒麦 さとう さつまいも 小麦粉、三温糖	油 ごま油	792	28.0	
12	金	麦ごはん	○	のりとあさりの佃煮 さけのみぞれ焼き 海藻サラダ さつま芋のみそ汁	あさりむきみ さけ 白みそ 赤みそ	牛乳 もみ海苔 海草ミックス 糸寒天	にんじん	しょうが、だいこん もやし、きゅうり たまねぎ、長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう でんぷん さつまいも	ごま油 油	735	35.7	
16	火	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 だけのご、にんにく 干しいたけ、もやし はくさい、長ねぎ	精白米、小麦粉 でんぷん さとう ウェーブワンタン	油 ごま油	841	29.0	
17	水	カレーミートドッグ	○	ポトフ 梨	鶏ひき肉 白いんげん豆 ベーコン 豚かた肉 フランクフルト	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	コッパン じゃがいも	油	742	33.2	
18	木	高野豆腐の そぼろごはん	○	銀さわらの七味焼き おくすかけ	鶏ひき肉 高野豆腐 銀さわら 油揚げ	牛乳 出し昆布	にんじん こまつな	長ねぎ、しょうが にんにく、ごぼう 干しいたけ	精白米、もち米 さとう、しらたき さきいも、でんぷん そうめん	油 ごま油	739	37.7	
19	金	豆乳ラーメン	○	ツナと野菜のサラダ 米粉抹茶ケーキ	鶏ひき肉 白みそ、豆乳 ツナ 白いんげん豆	牛乳	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、だいこん	生中華めん でんぷん、さとう グラニュー糖 粉砂糖	油 白ねりごま ラード 白ごま	890	32.2	
22	月	麦ごはん	○	さばの竜田揚げ ごまあえ 吉野汁	さば 鶏むね肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが、キャベツ もやし、長ねぎ	精白米、米粒麦 でんぷん 三温糖 こんにゃく	油 白ねりごま 白ごま	800	34.2	
24	水	お彼岸献立 五目うどん	○	わかめサラダ お彼岸のおはぎ	鶏もも肉 油揚げ あずき	牛乳 生わかめ	にんじん	たまねぎ、もやし 干しいたけ、長ねぎ キャベツ、きゅうり	冷凍細うどん さとう 精白米	油 ごま油	785	30.4	
25	木	豚キムチ丼	○	中華スープ 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 でんぷん	油 ごま油	773	27.7	
26	金	スイートポテト 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 レッドパプリック	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	セロリ、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 さつまいも さとう じゃがいも	バター 黒ごま 油 ごま油	737	29.3	
29	月	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、たまねぎ もやし、えのきだけ	精白米 でんぷん さとう	白ごま 油 ごま油	732	32.0	
30	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	820	31.2	

※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	773	31.4
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0