

令和7年10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	水	エッグトースト	○	洋風煮込み ポテトのフラワー揚げ	豚ひき肉 ブランクフルト 白いんげん豆	牛乳	乾燥パセリ にんじん	たまねぎ、にんにく キャベツ	食パン、さとう じゃがいも さつまいも はちみつ	油 マヨネーズ (17g/7g)	837	27.5
2	木	豆腐の日 麦ごはん	○	四川豆腐 卵と野菜の中華スープ	豚ひき肉 豆腐 鶏むね肉 卵	牛乳	にんじん こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、だいのこ 干しいちだけ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	768	35.5
3	金	10月4日はいわしの日 いわしのかば焼丼	○	ひじきの五目煮 大根とじゃがいものみそ汁	いわし 青大豆 さつま揚げ 白みそ、赤みそ	牛乳 芽ひじき 生わかめ	にんじん	ごぼう、だいこん 長ねぎ	精白米、でんぷん さとう つきこんにやく じゃがいも	油	806	31.2
6	月	十五夜献立 さつまいもごはん	○	銀さわらのねぎ焼き 白菜のゆず香和え 里芋とわかめのみそ汁 みだらし団子	銀さわら 白みそ 赤みそ	牛乳 生わかめ	にんじん	しょうが、にんにく 長ねぎ、はくさい、もやし きゅうり、ゆず たまねぎ	精白米、米粒麦 さつまいも さとう、でんぷん さいとも、三温糖 白玉粉上新粉	白ごま ごま油	840	32.6
7	火	日本の郷土料理～長崎県編～ 長崎ちゃんぽん	○	茎わかめのサラダ カステラ風蒸しパン	豚ひき肉 あさりむきみ いか、豆腐 かまぼこ、卵	牛乳 茎わかめ	にんじん さやえんどう	にんにく、しょうが 干しいちだけ、たまねぎ だいのこ、キャベツ もやし	ちゃんぽん麺 さとう 小麦粉 白ざら糖	油 ラード	738	30.4
8	水	ミルクパン	○	煮込みハンバーグ 野菜の付け合わせ ABCスープ	豚ひき肉 卵 ベーコン	牛乳 調理用牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ、にんにく しょうが、キャベツ	シリアル、生パスタ さとう、でんぷん じゃがいも ABCマカロニ	油	767	36.2
9	木	五目ごはん	○	にぎずのから揚げ ほうれん草の磯香和え えのきとわかめのみそ汁	豚ひき肉 油揚げ、生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 にぎす 刻みのり 生わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう、干しいちだけ だいのこ、ふなしめじ しょうが、もやし えのきだけ、たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油	745	35.8
10	金	目の愛護デー カレーピラフ きのこ豆乳クリームソース	○	じゃこサラダ ブルーベリーケーキ	鶏もも肉 豆腐 ひよこ豆 卵	牛乳 ちりめんじゃこ 調理用牛乳	にんじん 赤パプリカ パセリ こまつな	たまねぎ、ふなしめじ えのきだけ、にんにく キャベツ、ブルーベリー	精白米 米粒麦 小豆 さとう	油 ごま油 バター	899	29.2
14	火	栗ごはん	○	厚焼き卵 小松菜のお浸し 秋のすまし汁	鶏ひき肉、卵 鶏もも肉 豆腐 ちんしほまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	干しいちだけ、たまねぎ もやし、ふなしめじ 長ねぎ	精白米 さとう でんぷん	むき栗 油	754	32.5
15	水	スパゲッティ ペスカトーレ	○	ピーンズツナサラダ りんごとさつまいもの包揚げ	いか、ツナ あさりむきみ ひよこ豆 レド、ホド、豆	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく、セロリー たまねぎ、キャベツ りんご	スパゲッティ さとう、小麦粉 さつまいも 春巻きの皮	油	830	31.3
16	木	麦ごはん	○	カップメンチカツ 野菜のからし醤油 みそけんちょう汁	豚ひき肉 豚ひき肉 生揚げ 赤みそ、白みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ もやし、だいこん 長ねぎ	精白米、米粒麦 でんぷん コーンフレーク じゃがいも	油 ごま油	742	28.7
17	金	ホットドッグ	○	豆とあさりのチャウダー キャロットソースサラダ	ブランクフルト ベーコン 白いんげん豆 あさりむきみ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ こまつな	キャベツ、たまねぎ にんにく、きゅうり もやし	コッパパン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油	794	31.5
18	土	開校20周年 お祝い献立 お赤飯	○	ぶりの照り焼き 青菜のごま和え お祝い汁 紅白ゼリー	ささげ、ぶり 鶏もも肉 油揚げ、豆腐 なると	牛乳 粉寒天 カルピス	にんじん こまつな	しょうが、だいこん もやし、長ねぎ クランベリージュース	精白米、もち米 さとう でんぷん こんにやく	黒ごま 白すりごま	808	35.4
21	火	けんちんうどん	○	コーンとキャベツのサラダ おさつのがり揚げ	鶏もも肉 油揚げ	牛乳 スキムミルク 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	ごぼう、干しいちだけ だいこん、長ねぎ キャベツ、たまねぎ ホールコーン、もやし	冷凍細うどん こんにやく、さとう さつまいも、小麦粉 そうめん	油	767	28.2
22	水	ガーリックフランス	○	チリコンカン 秋のフルーツヨーグルト	豚ひき肉 レド、ホド、豆 大豆	牛乳 プレーンヨーグルト	パセリ にんじん トマトジュース	にんにく、たまねぎ しょうが、パイン缶 黄桃缶、柿	リトランドパスタ 小麦粉 じゃがいも さとう	バター 油	824	32.5
23	木	カレー風味 きつね丼	○	キャベツの昆布漬け 根菜のみそ汁	豚ばら肉 豚もも肉 油揚げ、豆腐 赤みそ、白みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	たまねぎ、ふなしめじ グリーンピース、ごぼう きゅうり、キャベツ だいこん、長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう でんぷん さいとも	油 ごま油	814	32.5
24	金	キムタクチャーハン	○	チョレギサラダ 中華スープ	豚ひき肉 卵 豚ばら肉 豆腐	牛乳 生わかめ 刻みのり	にんじん	たまねぎ、白菜キムチ たくあん漬、しょうが にんにく、キャベツ 長ねぎ、もやし、きゅうり	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油	747	29.8
25	土	世界の料理～スペイン編～ パエリア	○	ボルサルダ チュロス	鶏もも肉、いか あさりむきみ ベーコン、たら 押し豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ	にんにく、たまねぎ ふなしめじ、生しいち 長ねぎ	精白米、米粒麦 じゃがいも、小麦粉 はちみつ、上新粉 グラニュー糖	オリーブ油	790	28.4
28	火	中華丼	○	パンサンサー りんご	豚ひき肉 いか ロースハム	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが だいのこ、干しいち たまねぎ、はくさい 長ねぎ、もやし、きゅうり りんご	精白米、米粒麦 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油 白ごま	740	27.4
29	水	ジャンバラヤ	○	ポテトソテー ピーンズスープ	ベーコン、パプリカ いか、むきえび 豚ひき肉 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳	トマトジュース ホールトマト にんじん パセリ こまつな	にんにく、セロリー たまねぎ、キャベツ	精白米 米粒麦 じゃがいも	バター 油	759	28.2
30	木	麦ごはん	○	ほっけの煮つけ 肉じゃが のっぺい汁	ほっけ 豚ひき肉 鶏もも肉	牛乳	にんじん	しょうが、たまねぎ グリーンピース 干しいちだけ だいこん、長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう、でんぷん じゃがいも こんにやく	油	766	34.2
31	金	ハロウィンメニュー スパゲッティ ミートソース	○	イタリアンサラダ パンプキンケーキ	ベーコン 豚ひき肉 鶏肝臓 大豆、卵	牛乳 調理用牛乳	にんじん ホールトマト パプリカ、赤ピーマン かぼちゃ	にんにく、セロリー たまねぎ、黄ピーマン キャベツ、きゅうり ホールコーン、レーズン	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 オリーブ油 バター	862	34.0

※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。

10月分 1日あたりの平均栄養摂取量	791	31.5
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0