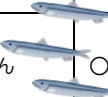


# 令和7年11月 給食献立予定表



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<br>(Kcal)            | たんぱく質<br>(g) |      |
|    |    |                      |    |                   | 1群                                                                                  | 2群                                | 3群                                  | 4群                                           | 5群                                                         | 6群                                           |                            |              |      |
| 4  | 火  | 読書週間『スラムに水は流れない』より   |    |                   | ベーコン、いかむきえびあさりむきみ大豆、豚かた肉、レンズ豆                                                       | 牛乳                                | にんじん<br>さやいんげん<br>パセリ               | たまねぎ、にんにく<br>マッシュルーム<br>キャベツ                 | 精白米、米粒麦<br>じゃがいも<br>ぎょうざの皮<br>小麦粉                          | バター<br>油                                     | 749                        | 32.3         |      |
|    |    | シーフードピラフ             | ○  | サモサ<br>レンズ豆のスープ   |    |                                   |                                     |                                              |                                                            |                                              |                            |              |      |
| 5  | 水  | 読書週間『星の教室』より         |    |                   | 豚かた肉<br>鶏もも肉                                                                        | 牛乳<br>粉寒天<br>調理用牛乳<br>生クリーム       | にんじん<br>万能ねぎ                        | しょうが、にんにく<br>だいこん、きゅうり<br>もやし、レタス<br>レモン     | ワトランス<br>三温糖<br>さとう<br>フォー                                 | マヨネーズ<br>(エッグ 77)                            | 756                        | 30.5         |      |
|    |    | ハインミニ                | ○  | フォニ<br>ココアパバロア    |    |                                   |                                     |                                              |                                                            |                                              |                            |              |      |
| 6  | 木  | 読書週間『もっと知りたい！韓国ナビ』より |    |                   | 豚ばら肉<br>豚かた肉<br>豆腐<br>赤みそ                                                           | 牛乳                                | にんじん<br>にら                          | にんにく、しょうが<br>だいこん、はくさい<br>白菜キムチ、長ねぎ<br>ぶなしめじ | 精白米、米粒麦<br>強力粉、白玉粉<br>さとう、はちみつ<br>黒砂糖                      | 油<br>ごま油                                     | 831                        | 29.0         |      |
|    |    | 麦ごはん                 | ○  | キムチチゲ<br>はちみつホットク |    |                                   |                                     |                                              |                                                            |                                              |                            |              |      |
| 7  | 金  |                      |    |                   | きびなごのから揚げ<br>切干大根のシャキシャキサラダ<br>生揚げと野菜の煮物                                            | 生揚げ                               | 牛乳<br>きびなご                          | にんじん<br>さやいんげん                               | 切干大根、だいこん<br>きゅうり、もやし<br>干しいだけ<br>ごぼう                      | 精白米、米粒麦<br>小麦粉、でんぷん<br>さとう<br>こんにゃく<br>じゃがいも | 油<br>ごま油                   | 773          | 27.2 |
|    |    | 麦ごはん                 | ○  |                   |    |                                   |                                     |                                              |                                                            |                                              |                            |              |      |
| 10 | 月  |                      |    |                   | さけのバター醤油焼き<br>豆腐とわかめのみそ汁                                                            | 高野豆腐、卵<br>さけ、豆腐<br>油揚げ<br>白みそ、赤みそ | 牛乳<br>生わかめ                          | ごまつな                                         | たまねぎ                                                       | 精白米<br>米粒麦<br>さとう                            | ごま油<br>油<br>バター            | 734          | 41.4 |
|    |    | ヘルシー三色ごはん            | ○  |                   |                                                                                     |                                   |                                     |                                              |                                                            |                                              |                            |              |      |
| 11 | 火  |                      |    |                   | ミネラルサラダ<br>バイクドチーズケーキ                                                               | ツナ、卵<br>ひよこ豆<br>ローズハム<br>ゼラチン     | 牛乳、刻みのり<br>芽ひじき<br>生クリーム<br>クリームチーズ | 万能ねぎ<br>にんじん                                 | だいこん、きゅうり<br>キャベツ、レモン                                      | スパゲッティ<br>さとう<br>グラニュー糖<br>小麦粉               | 油<br>ごま油                   | 765          | 31.0 |
|    |    | おろしツナパスタ             | ○  |                   |                                                                                     |                                   |                                     |                                              |                                                            |                                              |                            |              |      |
| 12 | 水  | 日本の郷土料理～長野県編～        |    |                   | 野沢菜じゃこ炒め<br>山賊焼き<br>なめこ豆腐のみそ汁<br>伊那りんごゼリー                                           | 鶏もも肉<br>豆腐<br>赤みそ                 | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>粉寒天                | のざわな漬                                        | にんにく、しょうが<br>だいこん、なめこ<br>長ねぎ<br>りんごジュース                    | 精白米<br>でんぷん<br>さとう                           | 油<br>ごま油<br>白ごま            | 808          | 30.0 |
|    |    | ごはん                  | ○  |                   |                                                                                     |                                   |                                     |                                              |                                                            |                                              |                            |              |      |
| 13 | 木  | 伊那市からお米をいただきます       |    |                   | もやしと青菜のスープ<br>りんご                                                                   | 豚ひき肉、赤色辛みそ、押し豆腐、鶏もも肉              | 牛乳                                  | にら<br>にんじん<br>チンゲンサイ                         | にんにく、しょうが<br>長ねぎ、たまねぎ<br>干しいだけ<br>もやし、りんご                  | 精白米<br>米粒麦<br>さとう<br>でんぷん                    | 油<br>ごま油                   | 790          | 32.5 |
|    |    | 麻婆丼                  | ○  |                   |   |                                   |                                     |                                              |                                                            |                                              |                            |              |      |
| 14 | 金  |                      |    |                   | ポークビーンズ<br>大根とわかめのサラダ                                                               | ベーコン<br>豚かた肉<br>大豆<br>レッド・ドット・ピー豆 | 牛乳<br>生わかめ                          | にんじん                                         | セロリ、たまねぎ<br>にんにく、しょうが<br>グリーンピース<br>キャベツ、だいこん              | ミルクパン<br>さとう<br>グラニュー糖<br>じゃがいも              | 油<br>バター                   | 797          | 29.0 |
|    |    | ねじり揚げパン              | ○  |                   |                                                                                     |                                   |                                     |                                              |                                                            |                                              |                            |              |      |
| 17 | 月  |                      |    |                   | さわらのねぎみそ焼き<br>ひじき入りサラダ<br>豚汁                                                        | さわら<br>赤みそ<br>豚ばら肉<br>白みそ         | 牛乳<br>芽ひじき                          | にんじん                                         | しょうが、長ねぎ<br>キャベツ、きゅうり<br>ホールコーン<br>ごぼう、だいこん                | 精白米<br>発芽玄米<br>さとう<br>こんにゃく<br>じゃがいも         | 油<br>ごま油                   | 764          | 32.7 |
|    |    | 芽吹き玄米ごはん             | ○  |                   |                                                                                     |                                   |                                     |                                              |                                                            |                                              |                            |              |      |
| 18 | 火  |                      |    |                   | クラムサラダ<br>みかん                                                                       | 豚かた肉<br>あさりむきみ                    | 牛乳                                  | にんじん<br>ホールトマト<br>パセリ                        | にんにく、たまねぎ<br>セロリ、しょうが<br>マッシュルーム<br>キャベツ、もやし<br>きゅうり、みかん   | 精白米<br>米粒麦<br>小麦粉<br>さとう<br>でんぷん             | 油<br>バター<br>ごま油            | 857          | 28.5 |
|    |    | ハヤシライス               | ○  |                   |  |                                   |                                     |                                              |                                                            |                                              |                            |              |      |
| 19 | 水  |                      |    |                   | 千種焼き<br>こんにゃくとごぼうのピリ辛煮<br>吉野汁                                                       | 鶏ひき肉、卵<br>豚もも肉<br>鶏もも肉<br>油揚げ、豆腐  | 牛乳<br>芽ひじき                          | にんじん<br>さやいんげん                               | だけのこ、たまねぎ<br>干しいだけ<br>ごぼう、長ねぎ                              | 精白米、米粒麦<br>さとう、でんぷん<br>つきこんにゃく<br>こんにゃく      | 油                          | 772          | 34.2 |
|    |    | 麦ごはん                 | ○  |                   |                                                                                     |                                   |                                     |                                              |                                                            |                                              |                            |              |      |
| 20 | 木  |                      |    |                   | ツナと野菜のサラダ<br>キャロットケーキ                                                               | 豚かた肉<br>ツナ<br>卵                   | 牛乳<br>生わかめ                          | にんじん<br>ごまつな<br>にんじんジュース                     | 干しいだけ<br>たまねぎ、だけのこ<br>長ねぎ、だいこん<br>キャベツ                     | 冷凍細うどん<br>さとう<br>小麦粉                         | 油<br>バター                   | 741          | 28.1 |
|    |    | わかめうどん               | ○  |                   |                                                                                     |                                   |                                     |                                              |                                                            |                                              |                            |              |      |
| 21 | 金  | 世界の料理～カナダ編～          |    |                   | サーモンチャウダー<br>フライドポテトサラダ                                                             | さけ                                | 牛乳<br>調理用牛乳<br>生クリーム                | にんじん<br>乾燥パセリ<br>ごまつな                        | たまねぎ、にんにく<br>マッシュルーム<br>キャベツ                               | 胚芽食パン<br>メープルシロップ<br>じゃがいも<br>小麦粉、さとう        | バター<br>油                   | 788          | 32.0 |
|    |    | メープルトースト             | ○  |                   |  |                                   |                                     |                                              |                                                            |                                              |                            |              |      |
| 25 | 火  | 和食の日献立               |    |                   | さばのみそ煮<br>青菜のお浸し<br>さつま芋と玉ねぎのみそ汁                                                    | さば<br>赤みそ<br>白みそ                  | 牛乳<br>角切り昆布                         | にんじん<br>ごまつな                                 | しょうが、もやし<br>だいこん、たまねぎ<br>長ねぎ                               | 精白米<br>米粒麦<br>さとう<br>さつまいも                   |                            | 769          | 32.3 |
|    |    | 麦ごはん                 | ○  |                   |  |                                   |                                     |                                              |                                                            |                                              |                            |              |      |
| 26 | 水  |                      |    |                   | ポテトピザ焼き<br>ごまドレサラダ<br>マカロニスープ                                                       | ベーコン<br>ローズハム<br>鶏もも肉             | 牛乳<br>ピザ用チーズ                        | ピーマン<br>ごまつな<br>にんじん<br>乾燥パセリ                | たまねぎ、キャベツ<br>もやし、にんにく<br>しょうが                              | ココアパン<br>じゃがいも<br>さとう<br>シェルマカロニ             | 油<br>ごま油<br>白ねりごま<br>白すりごま | 740          | 29.5 |
|    |    | ココアパン                | ○  |                   |                                                                                     |                                   |                                     |                                              |                                                            |                                              |                            |              |      |
| 27 | 木  |                      |    |                   | 青のりビーンズ<br>白玉フルーツポンチ                                                                | 豚ひき肉<br>赤みそ<br>白みそ<br>大豆          | 牛乳<br>あおのり                          | にんじん                                         | にんにく、しょうが<br>たまねぎ、長ねぎ<br>だけのこ、もやし<br>きゅうり、パイン缶<br>黄桃缶、りんご缶 | 中華めん<br>さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも<br>白玉粉          | 油<br>ごま油                   | 821          | 28.7 |
|    |    | ジャージャー麺              | ○  |                   |  |                                   |                                     |                                              |                                                            |                                              |                            |              |      |
| 28 | 金  |                      |    |                   | のりとあさりの佃煮<br>大根と豚ばら肉の煮物<br>和風サラダ                                                    | あさりむきみ<br>豚ばら肉<br>豚かた肉<br>生揚げ     | 牛乳<br>もみ海苔                          | だいこん葉<br>にんじん<br>ごまつな                        | だいこん、長ねぎ<br>キャベツ、もやし                                       | 精白米<br>米粒麦<br>さとう                            | 油<br>ごま油                   | 841          | 33.7 |
|    |    | 麦ごはん                 | ○  |                   |                                                                                     |                                   |                                     |                                              |                                                            |                                              |                            |              |      |

※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。

※献立名の二重下線の表示は「読書週間企画」として本から引用した料理です。

|                    |     |      |
|--------------------|-----|------|
| 11月分 1日あたりの平均栄養摂取量 | 783 | 31.3 |
| 生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準 | 830 | 33.0 |