1 ★ ○			<u> </u>			新宿区立牛込第一中学校			
1 ★ ○ ○ 中央・アンカーライス 下来 海南 レングマ アメデル・ライス であかん できまかん で	1 全 ○ 秋年のカーライス			献立名	血や筋肉のもとになるもの			エネルギー	たんぱく質
5 火 ○ 本日以ビザ(コーンマヨ味) 中央 野子 大 の サイル 野青 の上立 ロ北	1		0	秋味のサラダ		米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー 人参 トマト キャベツ ブロッコリー		25.2
5 火 ○ 元	5 大 ○ 計学 コーニーグ 18 (m) ウィンテー 解析 かまた から 18 (m) カー ロー 共和 (m) かまた コール を かった (m) を カー の	月			į	_ 辰替休日		l	
6 本 ○ リテ大規とキャベッの含っぱり和え ラーキ を別 リ 大変的 や酢 こよ	8 ★ ○ 切子大根とキャベッのさっぱり和え マテーカオ	5 火	0	ポトフ	ウインナー 豚肉 ひよこ豆 豆乳		玉ねぎ コーン 乾燥パセリ 人参 しょうが キャベツ 小松菜 にんにく	774	25.5
7 木 ○ □ LV-b J V J M M M M M M M M M M M M M M M M M	7 末 ○ ししゃも・リンリ場所	水	0	切干大根とキャベツのさっぱり和え マーラーカオ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 卵 生クリーム	小麦粉 砂糖 ごま油	干ししいたけ にら 長ねぎ	868	30.2
11 月 〇	検索リンゴ	7 木	0	ししゃもパリパリ揚げ コーンサラダ		でんぷん 春巻きの皮	しめじ グリーンピース 小松菜	770	30.5
11 月 〇	11 月	3 金	0	ブロッコリーのサラダ	牛乳 ベーコン えび いか あさり 粉チーズ	スパゲティ 油 バター 砂糖		730	32.4
2	12 火 ○ 際しゃぶサラダ 白花豆のボタージュスープ 大人 で	1 月	0			砂糖 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	ブロッコリー	761	27.5
13 木 O いっかによりのみを汁 大蔵木根	13 水 ○ Chancus のみを汁 大蔵大根	2 火	0	豚しゃぶサラダ 白花豆のポタージュスープ	みそ いんげん豆 鶏肉 生クリーム 豆乳	塩こうじ ごま油 バター 小麦粉		731	24.4
14 木 〇 なすのみそ汁 強便日 からいっか からいんにん人以しゅうきしゃきにイング 海揚げ わかめ からりめんじゃこ かんにん の場 しゃらい からりめんじゃこ かま 正子 歌向 サラグ は 原 な かい からりめんじゃこ かっから からりかんじゃこ からりかんじゃこ かっから からりかんじゃこ かっから からりかんじゃこ からりかんじゃこ からりかんじゃこ からりかんじん でま 正子 でんぷん ごま油 かにんぐく しょうが 大春 アウシー 大き エねぎ 乾燥パセリ でんぷん から からりかんじゃ からりかんじゃこ からり えび かっから まねぎ 乾燥パセリ でんぷん ボモラ かっから しゃかい もまれぎ かんぱん クリーム かっから からりかんじゃこ からり なび かっから 正子 かっから こま油 かにかい からり レモン クリーン 大春 大俊 からいん うま油 からい たまれぎ からい からり レモン クリーンサラダ ウラス・イン・アク・ 大春 からい からり レモン から 変が からり レモン クリーンサラダ ウランス クリーンサラダ クリーム ヤ毛 豚肉 レンズ豆 大き 砂糖 バター かまちゃのボタージュスーブ キ毛 がら 砂糖 ハター かまちゃのボタージュスーブ ヤ毛 がらり から 正さ かいかり エモル アウーン・大き 砂糖 ボター からり レモン クリーンサラダ サール からり ロモン カッカ・カー 大き からり レモン カッカ・カー 大き かいから 正常 かばらら かららきい からかり エモル アウーン・スター からり ルモン カッカ・カー 大き かばらら たっと からり ルモン カッカ・カー エルギ カッカ・カー エルギ カッカ・カー エルギ カッカ・カー とかり レモン カッカ・カー 大き かばらら かいから 正常 かばらら かいから まだり カ・カ・カッカ・カー 大き かいり 大き イヤ・アク スター・アク・アク・アク・アク・アク・アク・アク・アク・アク・アク・アク・アク・アク・	14 本	3 水	0	大阪 じゃがいものみそ汁 ぶりの照り焼き ふろふき大根	牛乳 ちりめんじゃこ	砂糖 でんぷん	大根 しょうが 人参 長ねぎ	749	36.6
15 ★ ○ □ 五平餅	15 金 ○ 五平鮮	4 木	0	なすのみそ汁 <u>提供日</u> れんこん入りしゃきしゃきバーグ	豆腐 大豆 みそ	でんぷん 砂糖	れんこん 玉ねぎ かぼちゃ ごぼう えのきだけ なす	764	28.8
18 月 〇 たまこスープ	18 月 ○ たまごスープ	5 金	0	五平餅 じゃこと水菜のサラダ	油揚げ みそ わかめ	でんぷん 米 もち米	キャベツ 水菜 小松菜 柿	751	31.6
19 火 ○ 豆乳ラムチャウダー オーボンドレッシングサラダ 生 クリーム	19 火 ○ 豆乳クラムチャウダー オーオンドレッシングサラダ 生クリーム 温 小麦粉 こと を	8 月	0	たまごスープ	生クリーム		長ねぎ キャベツ ピーマン きくらげ 白菜 玉ねぎ 小松菜 みかん	794	29.9
20 水 ○ すまし汁 さばのみそ煮 切干大根の煮つけ 木 ○ まご飯・キムムッチ トックスープ チーズダッカルビ 変 変 の つ からいれた でかいも 大 変 かいれた でかいも 大 変 かいます でいただけ 白葉 長れぎ ・小やボック ファランス た が で ました たき 焼きふ 砂糖 ごま しいた まれぎ ごぼう かきいんがける 大根 でかいも ごま かいか で ファランス た が で がいも ごま油 トック ごま でいたけ 白葉 長れぎ ・ルや かいま キャベック ファランス た が で がいも ごま でいたさ 大き たい かいま キャベック ファランス た が で がいも ごま でいた でいたけ 白葉 長れぎ ・ルや かいま でいただ しょうが 玉れぎ ごぼう かい で カック・カック・カック・カック・カック・カック・カック・カック・カック・カック・	20 水 ○ すまし汁	9 火	0	豆乳クラムチャウダー オニオンドレッシング サラダ	ベーコン あさり えび	油 小麦粉		736	28.7
21 木 ○ トックスープ	21 木 ○ トックスープ ★世界の料理★ 〒・	0 水	0	すまし汁 さばのみそ煮	こんぶ 油揚げ	砂糖 油 こんにゃく	人参 さやいんげん 大根	790	32.5
22 金 内豆腐 中乳 豚肉 焼き豆腐 株麦 しらたき 大参 生ねぎ キャベツ フラランス でぼうのハヤシライス 中乳 豚肉 レンズ豆 生乳 豚肉 レンズ豆 大多 カさび和え カンプリーンサラダ リんご 中乳 豚肉 レンズ豆 大多 カンガルーム キャベツ カルジ	22 金 O 肉豆腐 わさび和え ラフランス 牛乳 豚肉 焼き豆腐 株 麦 しらたき 焼きふ 砂糖 ごま ラフランス 人参 エおき 十ししいだけ 日泉 長ねぎ もやし 小松菜 キャベツ ラフランス 760 25 月 O ごぼうのハヤシライス グリーンサラダ りんご 牛乳 豚肉 レンズ豆 生 外 砂糖 ・ 大麦 油 バター 小麦粉 砂糖 ・ ブロッコルーム キャベツ ブロッコルー きゅうり レモン グリーンピース りんご 米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖 ・ バント カルご ・ 大麦 パピリ きゅうり レモン グリーンピース りんご 804 26 火 O カバラー・フィン・ボーガー かぼちゃのポタージュスープ キャロットラペ ・ 大ヤロットラペ ・ 大ヤロットラペ ・ 大木 ロットラペ ・ 大力・松菜とじゃこのふりかけ ・ キャベッのみそ汁 ぎせい豆腐 根菜のピり辛炒め ・ で飯 ・ 小松菜 人参 長ねぎ 干ししいたけ ほうれんこん キャベッ えのきだけ ・ イスのきだけ ・ オャベッ えのきだけ ・ スのきだけ ・ オャベッ えのきだけ ・ オャベッ えのきだけ ・ カルカ ・ カル ・ カルカ ・ カルカ ・ カルカ ・ カルカ ・ カルカ ・ カル ・ カルカ ・ カル ・ カルカ ・ カル	1 木	0	トックスープ <u>★世界の料理★</u> チーズダッカルビ 韓国		じゃがいも ごま油	玉ねぎ エリンギ 白菜 長ねぎ 小松菜	759	29.4
25 月 〇 プリーンサラダ 生乳 豚肉 レンズ豆 大麦粉 砂糖 大変 でルーム キャベツ カルン 大変 大変 オャベツ セリーム サ乳 メダイ カルン 小麦粉 砂糖 カルン カルシ 大変 オャベツ セリー 玉ねぎ かぼちゃのポタージュスープ キャベッカみそ汁 ぎせい豆腐 根菜のビり辛炒め 中乳 上海道 トネーマン 大変 大変 大変 大変 大変 大変 大変 大	25 月 〇 ごぼうのハヤシライス グリーンサラダ りんご 牛乳 豚肉 レンズ豆 生 卵 豚肉 レンズ豆 生 卵 豚肉 アンズ豆 大参 マッシュルーム キャベツ カロリーム キャベツ カロリー 玉ねぎ かぼちゃのポタージュスープ キャロットラペ キ乳 豚肉 レンズ豆 大 水 〇 表ご飯・小松菜とじゃこのふりかけ キャベッカックリーム キャベッカルご カルパン 小麦粉 パン粉 油 バター 小巻 パセリ きゅうり レモン らっきょう キャベッカルご フィシュバーガー かぼちゃのポタージュスープ キャロットラペ キャベッカルご カルパン 小麦粉 かきゅうり レモン らっきょう オーベッナ 生クリーム か糖 ボーバター しょうが ごぼう れんこん キャベッ えのきだけ ア41 を表 ごま油 はいない えのきだけ 大松 表 ごま油 はいない しょうが こばら れんこん キャベッ えのきだけ ア88 キャベッカル はいない しょうが エねぎ 人参 キャベッカル まねぎ カル・カル まねぎ 人参 キャベッカル まねぎ カル・カル まねぎ カル・カル・カル まねぎ カル・カル まねぎ カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カ	2 金		肉豆腐 わさび和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐		長ねぎ もやし 小松菜 キャベツ	760	32.3
26 火 ○ かぼちゃのポタージュスープ	26 火 O かぼちゃのポタージュスープ キャロットラペ 中北 トタイッナ 生クリーム 砂糖 油 バター 砂糖 油 バター 砂糖 油 バター しょうが ごぼう れんこん キャベックのみそ汁 ぎせい豆腐 根菜のピリ辛炒め 大 とご飯・小松菜とじゃこのふりかけ キ乳 ちりめんじゃこ 粉かつお 豆腐 卵 豚肉 油あげ みそ わかめ 米 麦 ごま油 ごま ホャベッ えのきだけ 小松菜 人参 長ねぎ 干ししいたけ ほうれん草 しょうが ごぼう れんこん キャベッ えのきだけ	5 月		グリーンサラダ			人参 マッシュルーム キャベツ ブロッコリー きゅうり レモン	804	26.0
27 水 ○ キャベツのみそ汁	27 水 O キャベツのみそ汁 ぎせい豆腐 根菜のピリ辛炒め 粉かつお 豆腐 卵 豚肉 油あげ みそ わかめ ※ 麦 ごま油 にうれん草 しょうが ごぼう れんこん キャベツ えのきだけ 788 ご飯 ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	6 火		かぼちゃのポタージュスープ		パン粉 油 バター	人参 パセリ きゅうり レモン	741	30.9
28 木 O がタタン **郷土料理★ 上海道 ** *****		7 水	0	キャベツのみそ汁 ぎせい豆腐 根菜のピり辛炒め	粉かつお 豆腐 卵 豚肉 油あげ	米 麦 ごま油 ごま	ほうれん草 しょうが ごぼう れんこん	788	33.8
29 金 O 塩豚汁 キャベツたつぷりメンチカツ 豆腐 「バン粉 小麦粉 油 ごま油 こんにゃく さといも 「カルー しょうが ごぼう 白菜 「799 25 日本で、ツたつぷりメンチカツ 「日本では、耐力の変更並びに回数が少なくなることがあります。 「11月分 一日あたりの平均 「777 25	28 木 O 加タタン <u>★郷土料理★</u> 上海道	8 木	O	ガタタン 鮭のちゃんちゃん焼き <u>北海道</u> キャラメルポテト		でんぷん ごま油	ピーマン コーン 白菜 江戸菜 干ししいたけ	822	32.4
	29 金 O 塩豚汁	9 金		塩豚汁 キャベツたっぷりメンチカツ	粉かつお 豚肉	パン粉 小麦粉 油 ごま油 こんにゃく	もやし しょうが ごぼう 白菜	799	29.8
1人1回当たりの学校会会摂取基準 830 34	©学校行事や食材養等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。 11月分 一日あたりの平均 777	⑥学	校行事	「や食材費等の都合により、献立の変更並びに」	回数が少なくなることがありま	 ! す。	11月分 一日あたりの平均	777	29.9
		٠.							
300	1人1回当たりの学校給食摂取基準 830	٠.					1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0