

9月学校給食献立予定表



令和7年

新宿区立牛込第一中学校

実施日	曜	牛乳	献立名	材 料 名			栄 養 価			
				血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1	月	○	卵と焼き豚のチャーハン ワンタンスープ 巨峰	牛乳 焼き豚 なたと 卵 豚肉 豆腐	米 油 ごま油 ウェーブワンタン でんぷん	にんじん 長ねぎ ビーマン しょうが 干しいたけ はくさい もやし ほうれんそう 巨峰	742	32.2		
2	火	○	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 厚揚げとキャベツのみそ炒め みそけんちん汁	牛乳 ほしのり 白みそ あさり 豚肉 生揚げ 豆腐	米 米粒麦 さとう 油 三温糖 ごま油 でんぷん こんにやく じゃがいも	しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ水煮 たまねぎ 長ねぎ キャベツ ビーマン ごぼう だいこん こまつな	744	31.0		
3	水	○	長崎ちゃんぽん じゃが丸君 カリカリじゃこサラダ	牛乳 豚肉 いか あさり なたと 調理用牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	冷凍チャンポンめん 油 ごま油 でんぷん 白ごま じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ水煮 たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ 赤パプリカ こまつな	782	32.7		
4	木	○	さつまいもご飯 さばの文化干し 野菜のごま和え 鶏五目汁	牛乳 さば文化干し 油揚げ 出し昆布 鶏肉 豆腐	米 さつまいも 黒・白ごま さとう こんにやく さといも ごま油	にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ	788	36.1		
5	金	○	バインミー チキンカレーポトフ パンブキンゼリー	牛乳 豚肉 ウィンナー 鶏肉 ひよこめ 寒天 調理用牛乳 生クリーム	ソフトフランスパン 油 はちみつ さとう じゃがいも オリーブ油	にんにく しょうが とうがらし たまねぎ レモン果汁 パセリ 赤たまねぎ レッドキャベツ キャベツ にんじん みずな きゅうり だいこん セロリー こまつな かぼちゃ	759	33.8		
8	月	○	きのこの和風スパゲッティ クラムサラダ 冷凍みかん	牛乳 ベーコン 鶏肉 刻みりのり あさり	スパゲッティ 油 さとう バター ごま油 白ごま でんぷん	とうがらし にんじん たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ マッシュルーム 缶 ほうれんそう こまつな キャベツ も やし しょうが みかん	747	32.3		
9	火	○	菊花寿司 ★「重陽の節句」献立★ 赤魚の煮つけ 野菜のおかか和え 白玉アツプルソース 	牛乳 芽ひじき 油揚げ 卵 あかうお 糸削り	米 さとう 油 白ごま 白玉粉	にんじん かんぴょう 干しいたけ 菊のり さやいんげん しょうが キャベツ こまつな えのきたけ りんご缶	788	31.8		
10	水	○	ドライカレー コーンサラダ	牛乳 鶏肉 大豆	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 さとう	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト ビーマン こまつな キャベツ ホールコーン	758	27.3		
11	木	○	ビスキュイパン ごまパリパッドレッシングサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 ひよこめ	丸パン バター さとう 小麦粉 グラニュー糖 ごま油 白ごま じゃがいも ABCマカロニ 油	キャベツ もやし きゅうり にんじん こまつな たまねぎ にんにく しょうが	741	25.3		
12	金	○	八宝おこわ ★「敬老の日」献立★ 切り干し大根のごま酢和え 具沢山汁 抹茶牛乳寒の黒蜜か け	牛乳 豚肉 うずら卵 油揚げ 絹ごし豆腐 寒天 調理用牛乳 豆乳 生クリーム えび	米もち米 油 白ごま さとう ごま油 こんにやく さといも でんぷん 黒砂糖 コーンスターチ	たけのこ水煮 干しいたけ にんじん 切り干し大根 もやし きゅうり こまつな ゆず果汁 だいこん 長ねぎ	762	32.3		
15	月	敬老の日								
16	火	○	麦ご飯 チーズタッカルビ キャベツともやしの炒め物 韓国スープ	牛乳 鶏肉 ピザ用チーズ 豚肉 卵	米 米粒麦 さつまいも ごま油 三温糖 白ごま 油 でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし 干しいたけ たけのこ水煮 長ねぎ なら	819	32.2		
17	水	○	★給食試食会★ 東京野菜手作りパン(明日葉・小松菜) イタリア風サラダ あさりのトマトシチュー 伊那華りんごゼリー	牛乳 しらす干し 豚肉 あさり 生クリーム	強力粉 薄力粉 さとう オリーブ油 油 じゃがいも 赤ざらめ	あしたば粉末 こまつな たまねぎ レモン果汁 赤パプリカ キャベツ コーン缶 にんにく しょうが にんじん セロリー トマト缶 パセリ りんごジュース	747	29.1		
18	木	○	しらすかき揚げ丼 大豆のひじき煮 梨	しらす えび 焼き竹輪 さくらえび 卵 芽ひじき 油揚げ 大豆	米 さつまいも 小麦粉 でんぷん 調合油 三温糖 油 こんにやく	たまねぎ にんじん モロヘイヤ ビーマン ごぼう さやいんげん なし	782	25.4		
19	金	○	みそ五目うどん ★「お彼岸」献立★ かみかみサラダ  ミニおはぎ	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 大豆 あずき きな粉	冷凍うどん 油 白ごま さとう 油もち米	にんじん たまねぎ たけのこ水煮 だいこん 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ こまつな もやし キャベツ ごぼう	764	34.7		
22	月	○	昆布ご飯 五目厚焼き玉子 ブロッコリーのごま和え さつまい	牛乳 刻み昆布 油揚げ 鶏肉 卵 赤みそ	米 油 さとう じゃがいも でんぷん 白ごま ごま油 こんにやく さつまいも	にんじん 万能ねぎ たまねぎ ブロッコリー ごぼう だいこん こまつな 長ねぎ	781	33.6		
23	火	秋分の日								
24	水	○	いわしのかば揚げ丼 ピリ辛ひじき すまし汁	牛乳 いわし 芽ひじき ハム 豆腐	米 米粒麦 揚げ油 でんぷん さとう 油	しょうが きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	822	30.0		
25	木	○	みそラーメン 手作りジャンボ揚げぎょうざ 花みかん	牛乳 赤みそ 豚肉	冷凍チャンポンめん ラード 油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん はくさい たまねぎ コーン缶 もやし なら キャベツ みかん	752	30.0		
26	金	○	きびご飯 生揚げと麩と野菜の煮物 大豆じゃこさつま芋の甘辛	牛乳 鶏肉 生揚げ 大豆 ちりめんじゃこ	米 きび 油 こんにやく じゃがいも 車ふ さとう でんぷん 白ごま	にんじん たけのこ水煮 干しいたけ さやいんげん	807	33.8		
29	月	○	チキンライス すりおろしドレッシングサラダ 豆乳スープ	牛乳 鶏肉 あさり ベーコン 豆乳 調理用牛乳 生クリーム	米 油 さとう じゃがいも バター 小麦粉	トマトジュース マッシュルーム缶 にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく しょうが パセリ	804	33.6		
30	火	○	麦ご飯 麻婆豆腐 冬瓜とコーンの卵スープ	牛乳 押し豆腐 ベーコン 豚肉 卵	米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいた け なら たまねぎ とうがん コーン缶 クリームコーン缶 パセリ	838	37.0		
◎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。							9月分 一日あたりの平均	774	31.6	
							1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0	