



10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			献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜	牛乳		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	○	フレンチトースト ポークビーンズ シーザーサラダ	牛乳 卵 豚肉 大豆 ベーコン 粉チーズ	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも オリーブオイル マヨネーズ(卵不使用)	にんにく セロリー 人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	741	31.8
2	木	○	さんまごはん ひじきの五目煮 けんちん汁	牛乳 さつまいも 油揚げ ひじき 大豆 豆腐	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま 小麦粉 こんにゃく 里芋	しょうが 人参 ごぼう 葉ねぎ 大根 長ねぎ 小松菜	751	21.6
3	金	○	麦ご飯 シャーレン豆腐 大根の中華サラダ 伊那の梨	牛乳 鶏肉 えび うずら卵 わかめ 豆腐	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ チンゲン菜 大根 きゅうり 梨	747	33.9
6	月	○	十五夜炊き込みご飯★十五夜★献立 きびなごのから揚げ青のり風味 小松菜のごま和え みたらしだんご 	牛乳 鶏肉 きびなご 青のり みそ 豆腐 油あげ 大豆	米 もち米 さつまいも 油 砂糖 でんぷん 練りごま ごま 白玉粉 さといも 上新粉	人参 干しいたけ ぶなしめじ しょうが 小松菜 もやし	805	27.3
7	火	○	五目肉うどん お好み揚げ 柿	牛乳 いか さくらえび ちくわ 青のり 油揚げ かつおぶし 豚肉 かまぼ こ	小麦粉 油 うどん でんぷん 砂糖 ごま	キャベツ 人参 玉ねぎ えのきたけ 大根 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 しょうが 柿	755	33.0
8	水	○	チキンクリームライス かぶとベーコンのスープ ジャーマンポテト	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム いんげん豆	米 油 バター じゃがいも 小麦粉	トマトジュース 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しょうが にんにく かぶ 小松菜 マッシュルーム パセリ	757	25.7
9	木	○	きなこ揚げパン 肉団子入り野菜スープ ゆず大根	牛乳 きなこ 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	油 米粉パン ごま 三温糖 でんぷん 春雨 ごま油	長ねぎ しょうが 人参 大根 白菜 しめじ ほうれん草 きゅうり ゆず	795	35.8
10	金	○	五穀ご飯 ★目の愛護デー★献立 さばのカレー焼き キャベツのごま炒め じゃがいものみそ汁 	牛乳 さば みそ 豆腐	米 もち米 麦 きび あわ 黒米 ごま油 ごま でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが 人参 もやし キャベツ チンゲン菜 長ねぎ	745	33.3
14	火	○	中華おこわ 五目厚焼き卵 具だくさんスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵	ごま油 米 もち米 油 砂糖	人参 たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく もやし 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 水菜	763	35.8
15	水	○	マーボーラーメン ブロッコリー中華サラダ 伊那のりんご	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ハム	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 でんぷん ラード ごま	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ 長ねぎ ブロッコリー 赤パプリカ キャベツ りんご 玉ねぎ	757	35.8
16	木	○	麦ご飯 白身魚のピザソース焼き 小松菜とコーンのソテー さつま芋汁 オレンジキャラットゼリー	牛乳 ホキ チーズ 油揚げ 赤みそ 寒天	米 麦 油 砂糖 こんにゃく さつまいも	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 小松菜 コーン缶 ごぼう 大根 長ねぎ ビーマン オレンジジュース	754	33.6
17	金	○	ホイコーロー丼 ウエーブワンタンスープ ふかしいも	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 なた	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ウエーブワンタン さつまいも	にんにく しょうが 人参 干しいたけ 長ねぎ キャベツ ビーマン きくらげ もやし 小松菜	768	29.7
20	月	○	ナン じゃがいも入りキーマカレー ひよこ豆のサラダ フルーツゼリー	牛乳 豚肉 レンズ豆 ひよこ豆	ナン 油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン コーン ブロッコリー ぶどうジュース 黄桃缶 パイン缶	746	29.5
21	火	○	衣笠丼 ★郷土料理★ 京風みそ汁 抹茶ケーキ 	牛乳 油揚げ 卵 西京みそ あずき	米 砂糖 さといも バター 米粉	人参 干しいたけ 玉ねぎ グリーンピース 大根 きょうな	828	29.5
22	水	○	キムタクご飯 えびシュウマイ 中華スープ	牛乳 豚肉 えび 豆腐	米 米粒麦 油 ごま シュウマイの皮 砂糖 でんぷん	白菜キムチ たくあん 万能ねぎ しょうが キャベツ 干しいたけ 人参 にら きくらげ	744	34.3
23	木	○	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	牛乳 鶏肉 豆腐 のり あさり	米 米粒麦 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	玉ねぎ にんにく さやいんげん えのきたけ 小松菜	752	27.9
24	金	○	五目焼きそば ★一中祭★献立 チーズカレーコロッケ 早生みかん	牛乳 豚肉 干しえび いか 青のり チーズ 卵	蒸し中華麺 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	しょうが 人参 キャベツ コーン缶 玉ねぎ 小松菜 みかん	840	32.1
28	火	○	焼肉ビビンバ丼 野菜の塩昆布和え ビーフンスープ ラ・フランス	牛乳 豚肉 塩昆布	米 麦 ごま油 ごま 砂糖 油 ビーフン	しょうが にんにく りんご 小松菜 玉 ねぎ たけのこ 大根 えのき チンゲン菜 人参 もやし キャベツ 西洋梨	813	30.1
29	水	○	フィッシュバーガー マンハッタン風クラムチャウダー キャラットラペ	牛乳 ホキ ベーコン あさり いんげん豆 ツナ	丸パン じゃがいも パン粉 小麦粉 油	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 トマト缶 きゅうり レモン果汁 らっきょう漬	750	36.2
30	木	○	スパゲティミートソース カラフルサラダ 手作りパンクインプリン 	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆 大豆 卵 生クリーム	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 りんご トマト パセリ もやし キャベツ きゅうり 赤・黄ピーマン エリンギ かぼちゃ	779	31.2
31	金	○	麦ご飯 かぼちゃのすいとん汁 たちうおのかば焼き 野菜のゆかり和え	牛乳 たちうお 豚肉 みそ 油揚げ	米 麦 油 でんぷん 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	しょうが キャベツ 人参 大根 ゆかり かぼちゃ 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ 小松菜	858	29.2
◎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。							10月分 一日当たりの平均	774 31.3
							1人1回当たりの学校給食摂取基準	830 33.0