

10月学校給食献立予定表

令和8年

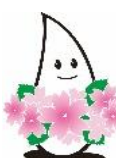
新宿区立牛込第一中学校

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	
1	木	○	シーフードピラフ 豆腐ナゲット ミネストローネ	牛乳,ベーコン,いか,えび, あさり,鶏肉,卵,豆腐,豚肉, ひよこめ	米,油,バター,さとう,米粉, でんぷん,じゃがいも	マッシュルーム缶,にんじん,たまねぎ, さやいんげん,長ねぎ,しょうが,にんにく, セロリー,キャベツ,ホールトマト,パセリ	766 kcal 33.9 g
2	金	○	ビビンバ丼 野菜と卵のスープ フルーツ豆乳かん	牛乳,豚肉,大豆,卵,豆乳	米,油,白ごま,三温糖, でんぷん,さとう	にんにく,しょうが,切干し大根,にんじん, もやし,こまつな,たけのこ,干しいたけ, たまねぎ,キャベツ,長ねぎ,にら, パイン缶,りんご缶,みかん缶	761 kcal 29.5 g
5	月	○	ねぎ塩豚丼 みそけんちん汁 梨	牛乳,豚肉,油揚げ,豆腐,みそ	米,麦,油,さとう,でんぷん, 白ごま,こんにゃく, じゃがいも	にんにく,長ねぎ,もやし,にら,だいこん, 梨,レモン(果汁),ごぼう,にんじん, こまつな	760 kcal 31.8 g
6	火	○	ジャーマンポテトパン シーフードチャウダー 青菜とベーコンのソテー つぶつぶミカンゼリー	牛乳,ベーコン,チーズ,豆乳, 豚肉,あさり,えび,いか	ソフトフランスパン,油,じゃがいも, 米粉,さとう	たまねぎ,ホールコーン,ピーマン, セロリ,にんじん,パセリ,もやし, ほうれんそう,こまつな,みかん缶 オレンジジュース	757 kcal 33.8 g
7	水	○	秋野菜のカレーライス じゃこの和え物 ぶどう2種	牛乳,鶏肉,豆乳,わかめ, ちりめんじゃこ	米,麦,油,さつまいも, じゃがいも,小麦粉,白ごま, さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, しめじ,エリンギ,りんご,こまつな, キャベツ,ぶどう,シャインマスカット	797 kcal 27.1 g
8	木	○	揚げさんまと大豆ご飯 切り干し大根とツナのごま和え 豚汁	牛乳,大豆,さんま,ツナ,豚肉, みそ,豆腐	米,麦,さとう,油,でんぷん, 白ごま,じゃがいも	しょうが,切干し大根,きゅうり,にんじん, こまつな,ごぼう,長ねぎ	760 kcal 30.3 g
9	金	○	大根おろしスパゲティ コロコロポテトサラダ ブルーベリーチョコチップマフィン 【目の愛護デー献立】	牛乳,ツナ,刻みのり,卵,豆乳	スパゲティ,油,さとう, じゃがいも,米粉 マヨネーズ(エッグケア)	たまねぎ,だいこん,あさつき, えだまめ(冷凍),にんじん,きゅうり, ブルーベリー(冷凍),ブルーベリージャム	765 kcal 30.7 g
13	火	○	ご飯 ぎせい豆腐 春雨と野菜の炒め物 いものこ味噌汁	牛乳,鶏肉,かまぼこ,豆腐, 卵,豚肉,油揚げ,みそ	米,麦,油,さとう,はるさめ, こんにゃく,さといも	干しいたけ,にんじん,にんにく, たまねぎ,もやし,にら,しめじ, えのきたけ,長ねぎ,こまつな	760 kcal 32.6 g
14	水	○	長崎ちゃんぽんめん じゃが丸くん 柿	牛乳,豚肉,いか,えび,あさり, かまぼこ,豆乳	冷凍ラーメン,油,でんぷん, じゃがいも,小麦粉,白ごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,干しいたけ, にんじん,たけのこ,たまねぎ,キャベツ, もやし,チンゲンサイ,かき	760 kcal 34.4 g
15	木	○	チキンドリア パンプキンサラダ ベーコンとコーンのスープ	牛乳,鶏肉,生クリーム,豆乳, 粉チーズ,ベーコン	米,麦,油,米粉,はちみつ, じゃがいも	セロリー,たまねぎ,しめじ,パセリ, にんじん,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ, にんにく,クリームコーン,ホールコーン	761 kcal 26.8 g
16	金	○	いかめし じゃが芋きんぴら 石狩汁 米粉小豆蒸しパン 【北海道料理献立】	牛乳,いか,さけ,みそ,豆腐, 豆乳,あずき	さとう,もち米,米,油, 白ごま,コーンスターチ,米粉, 甘納豆(あずき),じゃがいも	にんじん,さやいんげん,だいこん, はくさい,長ねぎ,しょうが	764 kcal 32.3 g
19	月	○	醤油ラーメン ジャンボぎょうざ あべかわおさつ黒蜜がけ	牛乳,鶏肉,豚肉,きな粉	ラーメン,油,三温糖,黒砂糖, ぎょうざの皮,小麦粉,さとう, さつまいも,コーンスターチ	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ, もやし,きくらげ,長ねぎ,こまつな,にら	760 kcal 34.5 g
20	火	○	シャーレン豆腐丼 大根の中華サラダ セサミブラマンジェ	牛乳,鶏肉,えび,豆腐,わかめ, 豆乳,生クリーム	米,麦,油,さとう,でんぷん	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, たけのこ,干しいたけ,チンゲンサイ, だいこん,きゅうり,もやし	761 kcal 31.7 g
21	水	○	ご飯 つくね焼き 野菜の塩昆布和え 野菜入りかきたま汁	牛乳,鶏肉,大豆,豆腐,卵, みそ,塩昆布	米,麦,油,パン粉,でんぷん, さとう,白ごま	しょうが,長ねぎ,たまねぎ,にんじん, キャベツ,こまつな,だいこん,えのきたけ	763 kcal 30.5 g
22	木	○	りんごジャムサンドパン ポークビーンズ ビーフンソテー りんご 【伊那市のりんご給食】	牛乳,ベーコン,豚肉,大豆, 生クリーム	コッペパン,さとう,油, じゃがいも,バター,でんぷん, ビーフン	りんご,レモン(果汁),にんにく,セロリ, にんじん,たまねぎ,さやいんげん, たけのこ,干しいたけ,キャベツ,もやし	758 kcal 31.1 g
23	金	○	ふきよせご飯 【十三夜献立】 ししゃもの磯部揚げ 沢煮わん みたらしだんご	牛乳,鶏肉,ししゃも,あおのり, 豚肉,生揚げ,豆腐	むき栗,米,もち米,油,小麦粉, でんぷん,白玉粉,さとう	にんじん,しめじ,さやいんげん,ごぼう, たけのこ,干しいたけ,こまつな	756 kcal 29.9 g
27	火	○	キムたくご飯 チーズとひじきのパリパリ揚げ 春雨スープ	牛乳,豚肉,芽ひじき,ツナ, ダイスチーズ,鶏肉,豆腐	米,麦,油,白ごま,さとう, 春巻きの皮,小麦粉,はるさめ	白菜キムチ,たくあん漬,あさつき, にんじん,干しいたけ,しょうが, 長ねぎ,きくらげ,チンゲンサイ	760 kcal 30.0 g
28	水	○	メープルトースト サーモンのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ 【カナダ料理献立】	牛乳,豆乳,ベーコン,さけ, 生クリーム	食パン,バター, メープルシロップ,油,米粉, じゃがいも,さとう	セロリー,にんじん,たまねぎ,パセリ, りんご,ブロッコリー,キャベツ,もやし	751 kcal 32.3 g
29	木	○	ご飯 肉豆腐 ひじきの五目煮 ぶどう	牛乳,豚肉,豆腐,芽ひじき, 大豆,さつま揚げ	米,麦,しらたき,さとう,油	にんじん,たまねぎ,干しいたけ, はくさい,長ねぎ,ごぼう,ぶどう	755 kcal 31.0 g
30	金	○	シーフードトマトスパゲティ カラフルサラダ パンプキンケーキ	牛乳,ベーコン,えび,いか, あさり,生クリーム,粉チーズ	スパゲティ,油,さとう,バター, 米粉	にんにく,たまねぎ,ホールトマト, もやし,にんじん,キャベツ,きゅうり, りんご,赤ピーマン,黄ピーマン,パセリ, かぼちゃ,レーズン	759 kcal 30.3 g

◎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。



新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。
サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。
秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。



10月分 1日あたりの平均	762	31.2
1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

新宿区の友好提携都市である長野県伊那市から、4月のアスパラガスに続いて、10月はりんごを給食用食材として、無償提供していただく予定です。お楽しみに♪

←伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」