



10月学校給食献立予定表



新宿区立牛込第一中学校

実施日	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	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3 月	○	ビビンバ丼 野菜と卵のスープ 大豆と芋のスパイシー揚げ	牛乳,豚肉,大豆,卵	米,油,ごま,三温糖,でんぷん, じゃがいも	にんにく,しょうが,切干し大根,にんじん,だい ずもやし,こまつな,干しいたけ,たまね ぎ,たけのこ(水煮),キャベツ,長ねぎ,にら	768	29.8
4 火	○	チキンライス ジャーマンポテト 豆乳スープ 梨	牛乳,鶏肉,ベーコン,豆乳,生ク リーム	バター,米,油,じゃがいも,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(冷凍),パセリ,しょう が,にんにく,キャベツ,なし	791	31.1
5 水	○	ご飯 つくね焼き 野菜の塩昆布和え なめこ汁	牛乳,鶏肉,大豆,豆腐,卵,みそ, 塩昆布,油揚げ,わかめ	米,麦,油,パン粉,でんぷん,さ とう,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,なめこ	755	30.5
6 木	○	長崎ちゃんぽん麺 じゃが丸くん りんご	牛乳,豚肉,いか,かまぼこ	冷凍ちゃんぽん麺,油,でんぷ ん,じゃがいも,小麦粉,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(水煮),たまねぎ,キャベツ, もやし,チンゲンサイ,りんご	763	35.0
7 金	○	ふきよせご飯 ししゃものごま揚げ 吉野汁 お月見だんご 【十三夜献立】	牛乳,鶏肉,ししゃも,豆腐	むき栗,米,もち米,油,小麦粉, ごま,こんにゃく,でんぷん,白 玉粉,さとう	にんじん,しめじ,さやいんげん,たまねぎ, だいこん,長ねぎ,こまつな	781	32.6
11 火	○	照り焼きチキンバーガー 野菜ソテー スパイシー野菜スープ ヨーグルトブルーベリーソース	牛乳,鶏肉,ベーコン,ヨーグルト	セサミン,油,さとう,じゃがいも	にんじん,しめじ,キャベツ,こまつな,ほうれ んそう,たまねぎ,にんにく,セロリー,ブルーベ リージャム	763	33.4
12 水	○	ご飯 たくあん炒り煮 家常豆腐 中華わかめサラダ	牛乳,粉かつお,豚肉,生揚げ, みそ,八丁みそ,わかめ	米,麦,さとう,ごま,油,じゃがい も	たくあん漬,にんにく,にんじん,たけのこ(水 煮),キャベツ,たまねぎ,干しいたけ,長ね ぎ,ピーマン,きゅうり	753	31.9
13 木	○	ご飯 アジフライ 五目きんぴら 豆腐入りかきたま汁 りんご	牛乳,あじ,さつま揚げ,豆腐,卵	米,麦,小麦粉,パン粉,油,つき こんにゃく,じゃがいも,さとう,ご ま,でんぷん	ごぼう,にんじん,れんこん,さやいんげん,た まねぎ,えのきたけ,長ねぎ,ほうれんそう,り んご	762	29.5
14 金	○	チキンドリア クラムサラダ 青菜と豆腐のスープ	牛乳,鶏肉,生クリーム,粉チー ズ,あさりむきみ,豚肉,豆腐	米,麦,バター,油,小麦粉,パン 粉,さとう,ごま,でんぷん	セロリー,たまねぎ,しめじ,パセリ,にんじん, こまつな,キャベツ,もやし,しょうが,にんにく	755	30.1
17 月	○	中華丼 えびワンタンスープ 柿	牛乳,豚肉,いか,えび,鶏肉	米,油,でんぷん,ワンタンの皮	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,はくさい, チンゲンサイ,もやし,ほうれんそう,かき	753	32.5
18 火	○	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,ひよこま め	米,油,バター,さとう,小麦粉,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,グリン ピース(冷凍),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	771	36.0
19 水	○	五目うどん しらすと野菜のお浸し お豆とさつま芋のミルクかりんとう	牛乳,豚肉,かまぼこ,油揚げ,し らす干し,大豆	冷凍うどん,油,さとう,さつま いも,でんぷん,黒ごま	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,長ねぎ, こまつな,もやし,ほうれんそう,キャベツ,え のきたけ	757	31.0
20 木	○	手作りカレー風味トースト 具だくさんABCスープ アップルゼリー	牛乳,スキムミルク,ベーコン,ハ ム,チーズ,豚肉,ひよこまめ	強力粉,薄力粉,三温糖,油, じゃがいも,ABCマカロニ,さとう	たまねぎ,ピーマン,にんじん,にんにく,しよ うが,キャベツ,こまつな,りんごジュース	756	31.7
21 金	○	ご飯 のりとあさりの佃煮 ぶりの照り焼き 野菜の胡麻和え いものこ汁	牛乳,ほしほり,あさり,ぶり,油揚 げ,みそ,豆腐	米,麦,さとう,油,でんぷん,こん にゃく,さといも	しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,こまつ な,しめじ,えのきたけ,長ねぎ	754	33.9
24 月	○	から揚げの甘辛煮丼 みそけんちん汁 柿	牛乳,鶏肉,油揚げ,豆腐,みそ	米,麦,油,でんぷん,小麦粉,さ とう,こんにゃく,じゃがいも	こまつな,ごぼう,にんじん,だいこん,かき	767	28.8
25 火	○	ポテトパン キャベツサラダ トマトシチュー	牛乳,ベーコン,チーズ,豚肉,い んげんまめ	ソフトフランスパン,油,じゃがいも, さとう,バター,小麦粉	たまねぎ,ホールコーン,ピーマン,にんじ ん,こまつな,キャベツ,もやし,ホールトマト, さやいんげん	745	30.0
26 水	○	秋野菜のカレーライス じゃこの和え物 巨峰	牛乳,鶏肉,わかめ,ちりめんじゃ こ	米,麦,油,さつまいも,じゃがい も,バター,小麦粉,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,こまつな,キャベツ,巨峰	780	26.1
27 木	○	ご飯 銀鱈の西京焼き 沢煮わん ひじきの五目煮 りんご	牛乳,さわら,みそ,芽ひじき,大 豆,さつま揚げ,豚肉,生揚げ	米,麦,さとう,油,つきこんにゃ く,でんぷん	ごぼう,にんじん,たけのこ(水煮),干しい たけ,こまつな,長ねぎ,りんご	756	33.8
28 金	○	スパゲティミートソース カラフルサラダ 手作りパンピュリン	牛乳,ベーコン,豚肉,レンズま め,大豆,卵,生クリーム	スパゲティ,油,小麦粉,さとう	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,エリ ンギ,ホールトマト,パセリ,もやし,キャベツ, きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン,りんご,か ぼちゃ	794	31.3
◎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 1日あたりの平均	764 31.5
						1人1回当たりの学校給食摂取基準	830 33.0

知っていますか？ お月見の豆知識！

お月見は、団子やススキ、里芋やさつまいも、栗などの秋の実りを供えて、月を鑑賞しながら農作物の収穫に感謝する、
ふるくからある風習です。日本のお月見は十五夜と十三夜の2回あります。今年の十五夜は9月10日、十三夜は10月8日です。

「お月見の日は満月」とは限らない

お月見の日は満月と思われがちですが、実は満月の日は1～2日程度ずれることがあります。

月は常に満ち欠けを繰り返していますが、この満ち欠けの日数は時期によって変わるため、暦の上でのお月見の日と満月の
日は、ずれることがあります。

