



11月学校給食献立予定表



令和4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	火	○	手作りぶどうパン チリコンカン フレンチサラダ	牛乳, スキムミルク, ベーコン, 豚肉, あさり, ひよこまめ, 大豆	強力粉, 薄力粉, 三温糖, バ ター, さとう, 油, じゃがいも	レーズン, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, マッシュ ルーム缶, ピーマン, キャベツ, こまつな, もやし, ホー ルコーン	765	28.9
2	水	○	さんまの蒲揚げ丼 野菜入りかきたま汁 柿	牛乳, さんま, 豆腐, 卵	米, 油, でんぷん, さとう, ごま	しょうが, かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, こ まつな, かき	760	26.1
4	金	○	豚キムチ丼 わかめスープ レモンスカッシュゼリー	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏肉, わか め, 寒天	米, 麦, 油, さとう, でんぷん, じゃがいも	にんにく, 長ねぎ, たまねぎ, にんじん, 白菜キムチ, は くさい, もやし, にら, しょうが, レモン (果汁)	750	30.3
7	月	○	チリソースサンド クラムチャウダー バジルドレッシングサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳, 豚肉, 豚レバー, 大豆, 豆乳, 鶏肉, あさり, いちい, 生ク リーム	コッペパン, 油, さとう, じゃが いも, バター, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, もやし, きゅう り, キャベツ, りんご, にんにく, パセリ, オレンジジュ ース, みかん缶	758	36.0
8	火	○	ご飯 鶏肉のから揚げ かみかみ和え あおさ汁 【いい歯の日献立】	牛乳, 鶏肉, 刻み昆布, する め, 油揚げ, 豆腐, あおさ, みそ	米, 麦, 油, でんぷん, 小麦粉, さとう	しょうが, 切干し大根, きゅうり, にんじん, キャベツ, た まねぎ, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	766	30.9
9	水	○	五目あんかけそば 春雨サラダ 大学芋	牛乳, 豚肉, いちい, ハム	油, むし中華めん, さとう, で んぷん, ごま, はるさめ, さつ まいも, 三温糖, 水あめ	しょうが, にんにく, たけのこ(水煮), 干しいたけ, に んじん, たまねぎ, はくさい, チンゲンサイ, もやし, キャ ベツ, きゅうり	760	27.6
10	木	○	ドライカレーライス じゃこサラダ りんご	牛乳, 豚肉, あさり, 大豆, わか め, じゃこ	米, 油, さとう, バター, 小麦粉, ごま	しょうが, にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, ピー マン, ホールトマト, こまつな, キャベツ, もやし, りんご	750	29.4
11	金	○	こぎつねご飯 はたはたのから揚げ 野菜の胡麻和え さつま汁 ミルクココアゼリー	牛乳, 豚肉, 油揚げ, はたは た, 鶏肉, みそ, 生クリーム	米, 麦, 油, こんにやく, さとう, でんぷん, ごま, じゃがいも, さつまいも	にんじん, 干しいたけ, さやいんげん, こまつな, キャベツ, もやし, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	768	28.8
14	月	○	わかめご飯 肉じゃが ツナサラダ みかん	牛乳, わかめ, 豚肉, ツナ	米, ごま, 油, こんにやく, じゃ がいも, さとう	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, もやし, だいこん, こまつな, みかん	764	28.5
15	火	○	ジャムサンドパン マカロニグラタン かぶとトマトのスープ	牛乳, 鶏肉, スキムミルク, 生ク リーム, 粉チーズ, ベーコン, 豚 肉	コッペパン, 油, バター, 小麦 粉, マカロニ, パン粉	いちごジャム, たまねぎ, マッシュルーム缶, パセリ, セ ロリー, にんじん, にんにく, かぶ, かぶ(葉), ホールト マト	767	31.2
16	水	○	キムチチャーハン 海藻サラダ 中華スープ	牛乳, 豚肉, 卵, 海藻ミックス, じゃこ, 鶏肉, 豆腐	米, 麦, 油, ごま, さとう, はるさ め	にんじん, 白菜キムチ, ピーマン, もやし, キャベツ, こ まつな, 干しいたけ, にんにく, しょうが, たまねぎ, た けのこ(水煮), ほうれんそう	760	32.2
17	木	○	ご飯 赤魚の煮つけ じゃが芋きんぴら 吉野汁 抹茶牛乳かん黒蜜添え 【伊那市のお米無償提供】	牛乳, あかうお, 鶏肉, 豆腐, 寒 天, 豆腐, 豆乳, 生クリーム	米, 麦, さとう, 油, じゃがいも, こんにやく, ごま, でんぷん, 黒砂糖, コーンスターチ	しょうが, にんじん, さやいんげん, だいこん, えのきた け, 長ねぎ, こまつな	762	30.7
18	金	○	醤油ラーメン ジャンボぎょうざ グレープゼリー	牛乳, 刻み昆布, 鶏肉, 豚肉	中華麺, 油, 三温糖, ぎょうざ の皮, 小麦粉, さとう	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, ぶどうジュース	760	32.9
21	月	○	カレーピラフきのこクリームソース いかとツナのシーフードサラダ フルーツゼリー	牛乳, 鶏肉, 豆乳, 生クリーム, いか, ツナ, 寒天	米, 油, 小麦粉, さとう	にんじん, たまねぎ, しめじ, えのきたけ, 赤パプリカ, パセリ, キャベツ, こまつな, きゅうり, パイン缶 (チベッ ト), みかん缶	796	29.1
22	火	○	三色乗せご飯 豚汁 りんご	牛乳, 鶏肉, ツナ, 大豆, 卵, 豚 肉, みそ, 豆腐	米, 三温糖, 油, じゃがいも	切干し大根, しょうが, こまつな, ごぼう, にんじん, 長 ねぎ, りんご	750	32.9
24	木	○	ご飯 鰯のブリ辛焼き 切り干し大根の煮つけ 具だくさん味噌汁 【和食の日】	牛乳, さわら, 油揚げ, みそ, 豆 腐	米, 麦, 三温糖, 油, こんにやく, さとう, じゃがいも	長ねぎ, しょうが, にんにく, 切干し大根, にんじん, こ まつな, ごぼう, たまねぎ	753	32.1
25	金	○	シーフードトマツパゲティ グリーンサラダ オレンジ蒸しケーキ	牛乳, ベーコン, えび, いちい, あ さり, 生クリーム, 粉チーズ, 卵	スパゲティ, 油, さとう, バター, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, ホールトマト, パセリ, にんじん, キャベツ, こまつな, もやし, きゅうり, りんご, オレンジ ジュース, マーメレード, レモン (果汁)	789	31.5
28	月	○	ハヤシライス コーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, プレーンヨーグル ト	米, 油, バター, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, マッシュルーム 缶, しょうが, ホールトマト, パセリ, こまつな, キャベ ツ, もやし, ホールコーン, パイン缶, 黄桃缶, みかん 缶	804	27.1
29	火	○	ご飯 鮭の幽庵焼き けんちん汁 切り干し大根の胡麻酢和え あべかわおさつ	牛乳, さけ, 鶏肉, 豆腐, きな粉	米, 麦, 油, さとう, ごま, 三温 糖, こんにやく, じゃがいも, さ つまいも, 黒砂糖, コーンス ターチ	ゆず, にんじん, きゅうり, 切干し大根, もやし, えのきた け, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな	763	33.2
30	水	○	カレーうどん 天ぷら(さつま芋・ちくわ) ひじきとツナの和え物	牛乳, 豚肉, かまぼこ, 油揚げ, 竹輪, あおのり, 芽ひじき, ツナ	冷凍うどん, さとう, でんぷん, 油, さつまいも, 小麦粉, ごま	にんじん, たまねぎ, ぶなしめじ, 長ねぎ, こまつな, きゅうり, キャベツ	809	31.2

◎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。

11月分 1日あたりの平均	768	30.5
1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0



店頭と並んでいるお米に、「新米」の表示が目立つようになりました。
お米は、昔から日本人の食生活に欠かせないものとして、炊いたご飯を主食とし
て食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

お米からできるもの

