

9月学校給食献立予定表

令和5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	金	○	あんかけ焼きそば チーズ入りパリパリひじき きゃべつときゅうりの昆布和え	牛乳 豚肉 いか ひじき ツナ ごま ダイズチーズ 塩昆布	油 蒸し中華麺 砂糖 でんぷん ごま油 春巻きの皮 ごま	しょうが にんにく たけのこ 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 干しいたけ きゅうり	733	31.6	
4	月	○	さつまいもごはん 鮭の照り焼き 五目きんぴら すいとん	牛乳 鮭 さつまいも 豚肉 みそ 油揚げ	精白米 さつまいも ごま でんぷん じゃがいも 砂糖 油 こんにゃく 小麦粉	しょうが にんにく ごぼう 人参 れんこん いんげん 玉ねぎ 大根 長ねぎ えのきだけ 小松菜	747	34.6	
5	火	○	鶏の塩こうじづけ丼 わかめと豆腐のみそ汁 小倉豆乳プリン	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 寒天 豆乳 わかめ	精白米 米粒麦 甘納豆 油 でんぷん 砂糖	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ 人参 大根	741	28.6	
6	水	○	カレーコロツケバーガー ミネストローネ イタリアンサラダ	牛乳 ツナ ベーコン 豚肉 ひよこ豆	丸パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉ねぎ セロリー 人参 にんにく トマト水煮 ピーマン キャベツ きゅうり コーン	798	32.3	
7	木	○	なすとトマトのスパゲティ 枝豆のサラダ	牛乳 豚肉 粉チーズ ひじき	スパゲティ 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ トマト水煮 キャベツ 枝豆 コーン なす	750	31.5	
8	金	○	菊花寿司 ししゃもから揚げ青のり風味 いもっこ汁 なし ★重陽の節句献立★	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 あおのり	精白米 でんぷん 油 さといも ごま 砂糖 こんにゃく	人参 かんぴょう 干しいたけ 菊のり いんげん しょうが ごぼう 大根 なし 長ねぎ	730	27.0	
11	月	○	ガパオライス ビーフンスープ マンゴープリン ★世界の料理★ アジア	牛乳 鶏肉 大豆 寒天 生クリーム	精白米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ビーフン ごま油	にんにく 玉ねぎ ピーマン 人参 たけのこ 大根 えのきだけ チンゲン菜 マンゴーピューレ レモン	734	27.3	
12	火	○	麦ごはん さんまのかば焼き おかか和え 玉ねぎと豆腐のみそ汁	牛乳 さんま 油揚げ かつおぶし 豆腐 みそ わかめ	精白米 米粒麦 砂糖 小麦粉 でんぷん 油 ごま油 ごま	しょうが 人参 キャベツ もやし 大根 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ	878	31.9	
13	水	○	麻婆なす豆腐丼 ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ もやし 小松菜 なす	850	25.8	
14	木	○	深川めし ねぎ塩ちゃんこ汁 ★郷土料理★ 東京 さつまいものごま団子	牛乳 油揚げ あさり 豚肉 なると つみれ	精白米 米粒麦 砂糖 小麦粉 でんぷん 白玉粉 油 ごま油 さつまいも 上新粉 ごま こんにゃく	しょうが ごぼう 人参 いんげん にんにく えのきだけ しめじ 大根 キャベツ なら 長ねぎ 小松菜	906	34.5	
15	金	○	手作りピザトースト(ツナ) ポトフ キャロットゼリー	牛乳 ベーコン ツナ 豚肉 ひよこ豆 寒天 チーズ ウインナー	小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 人参 キャベツ 小松菜 オレンジジュース	756	30.1	
18	月		敬老の日						
19	火	○	あぶ玉丼 はりはり漬け 野菜の豆乳みそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆乳 卵 みそ	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん ごま 油 こんにゃく ごま油 じゃがいも	玉ねぎ 切干大根 人参 もやし きゅうり 大根 長ねぎ 小松菜	796	33.0	
20	水	○	焼き豚チャーハン ポテト餃子 わかめスープ りんご ★長野県伊那市のリンゴ★	牛乳 焼き豚 チーズ 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 ごま油 油 ぎょうざの皮 小麦粉 じゃがいも	長ねぎ 干しいたけ ピーマン 玉ねぎ コーン えのきだけ りんご 大根	733	26.5	
21	木	○	みそ五目うどん かみかみサラダ ★お彼岸献立★ ミニおはぎ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 大豆 小豆 きなこ	うどん 油 もち米 でんぷん 砂糖	人参 玉ねぎ たけのこ 大根 干しいたけ えのきだけ キャベツ 長ねぎ 小松菜 もやし ごぼう	733	31.7	
22	金	○	麦ごはん しそひじきふりかけ じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	牛乳 ひじき 粉かつお 鶏肉 豆腐	精白米 米粒麦 砂糖 ごま 油 でんぷん じゃがいも	人参 玉ねぎ いんげん えのきだけ ほうれんそう ゆかり粉	730	26.1	
25	月	○	ポークカレーライス ツナサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	精白米 米粒麦 じゃがいも はちみつ 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー 人参 トマト水煮 りんご キャベツ 小松菜 きゅうり	808	26.8	
26	火	○	麦ごはん 鶏肉のチーズ焼き キャベツともやしの炒め物 さつまい汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ チーズ	精白米 米粒麦 油 ごま油 ごま こんにゃく さつまいも	玉ねぎ にんにく 人参 キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜	734	28.6	
27	水	○	きなこトースト 大豆とコーンのシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳 きなこ 鶏肉 大豆 生クリーム	食パン バター グラニュー糖 油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり レモン	738	27.3	
28	木	○	長崎チャンポン じゃが丸くん ★長野県伊那市のなし★ なし(二十世紀梨)	牛乳 豚肉 いか なると	チャンポン麺 油 ごま油 いか なると でんぷん 小麦粉 じゃがいも ごま	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ 人参 たけのこ たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし チンゲン菜 なし	737	30.2	
29	金	○	麦ごはん ★十五夜献立★ さばのみそ煮 かぶとわかめの酢の物 すまし汁 月見だんご(黒蜜きなこ味)	牛乳 さば みそ 鶏肉 豆腐 きなこ わかめ 昆布	精白米 米粒麦 砂糖 ごま 白玉粉 黒糖 砂糖 じゃがいも	しょうが 長ねぎ かぶ 人参 大根 小松菜	795	33.0	
◎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	771	29.9
							1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0