

# 10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 日 曜 牛乳			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)		
2	月	○	キムタクごはん えびシュウマイ にらと卵のスープ	牛乳 豚肉 えび 豆腐 卵	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 あさつき しょうが キャベツ 干しいたけ 人参 にら きくらげ	751	35.3		
3	火	○	さつまいもごはん 秋鮭の照り焼き 磯あえ すいとん汁 ぶどう(ナイヤガラ)  <b>★牛込一中★ 給食試食会</b>	牛乳 さけ のり 豚肉 みそ 油揚げ	米 さつまいも ごま でんぷん 小麦粉 油 砂糖	しょうが 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ 大根 長ねぎ えのきだけ ぶどう	732	33.6		
4	水	○	きつねうどん ちくわの二色揚げ(青のり・人参) ひじき入りサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 焼きちくわ 青のり 芽ひじき	うどん 砂糖 油 小麦粉	干しいたけ 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	765	34.0		
5	木	○	ごぼうのハヤシライス ウインナーとキャベツのソテー	牛乳 豚肉 生クリーム ウインナー レンズ豆	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう 人参 マッシュルーム グリーンピー ス エリンギ キャベツ 小松菜	824	26.7		
6	金	○	手作りスイートセサミパン グリーンサラダ シーフード豆乳チャウダー	牛乳 スキムミルク 豆乳 ベーコン あさり 貝柱 えび いか 生クリーム	小麦粉 強力粉 砂糖 油 バター はちみつ 練りごま ごま じゃがいも	人参 キャベツ 小松菜 きゅうり 玉ねぎ りんご セロリー パセリ	743	30.2		
10	火	○	大根おろしスパゲティ かりかりごぼうサラダ ブルーベリーマフィン <b>目の愛護デー献立 ★</b>	牛乳 ツナ のり 卵	スパゲティ 油 砂糖 ごま はちみつ 小麦 バター	玉ねぎ 大根 あさつき キャベツ 人参 きゅうり コーン ごぼう ブルーベリー	804	31.4		
11	水	○	麦ごはん のりとあさりの佃煮 いなだの照り焼き お浸し みそけんちん汁	牛乳 のり あさり いなだ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	米 米粒麦 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも こんにゃく	しょうが 人参 キャベツ もやし 小松菜 ごぼう 大根	748	33.9		
12	木	○	麦ごはん 和風豆腐ハンバーグ 小松菜とコーンのソテー なすのみそ汁★長野県伊那市のリンゴ★ りんご シナノスイート	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ わかめ	米 米粒麦 パン粉 塩こうじ でんぷん じゃがいも 油 ごま油	竹の子 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン えのきだけ りんご	742	28.1		
13	金	○	麦ごはん シャーレン豆腐 かりかりポテトの中華サラダ	牛乳 鶏肉 えび 豆腐	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん じゃがいも 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 なす もやし キャベツ チンゲン菜	772	31.8		
16	月	○	衣笠井 京風みそ汁 抹茶ケーキ  <b>★郷土料理★ 京都</b>	牛乳 油揚げ 卵 みそ	米 砂糖 さといも 小麦粉 バター 甘納豆	人参 干しいたけ 玉ねぎ グリーンピース 大根 きょうな	815	29.3		
17	火	○	麦ごはん のりの佃煮 さばのカレー焼き きゃべつのごま炒め じゃがいものみそ汁 なし	牛乳 さば みそ のり 豆腐	米 米粒麦 ごま油 ごま じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが もやし キャベツ 長ねぎ なし 人参	731	33.7		
18	水	○	キャベツたっぷりメンチカツハー ガー ミネストローネ キャロットラペ	牛乳 豚肉 ベーコン ひよこ豆 ツナ	丸パン パン粉 パン粉 油 じゃがいも 小麦粉 ABCマカロニ	玉ねぎ キャベツ セロリー人参 にんにく トマト缶 きゅうり レモン らっきょう漬け	761	33.5		
19	木	○	高野豆腐のそぼろ丼 大豆と小魚の揚げ煮 みだくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 大豆 かたくちいわし みそ	米 米粒麦 油 砂糖 油 でんぷん さつまいも ごま こんにゃく じゃがい も	しょうが 人参 干しいたけ さやいんげん ごぼう 大根 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	835	34.2		
20	金	○	マーボーラーメン 白玉アップルソース	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 でんぷん ラード 白玉粉	しょうが にんにく 干しいたけ にら 長ねぎ リンゴ缶 たけのこ	738	30.1		
23	月	○	ホイコーロー丼 ウエーブワンタンスープ 牛乳みかんゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 なると 生クリーム 寒天	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ウエーブワンタン	にんにく しょうが 人参 干しいたけ 長ねぎ キャベツ ピーマン きくらげ もやし 小松菜 みかん缶	749	32.3		
24	火	○	麦ごはん 魚のたつた揚げ 切干大根のごま酢和え さつま汁	牛乳 ぼら 鶏肉 みそ	米 米粒麦 油 でんぷん 小麦粉 ごま ごま油 さつまいも こんにゃく	しょうが 人参 小松菜 切干大根 もやし えのきだけ ごぼう 大根 長ねぎ	760	30.3		
25	水	○	ナン じゃがいも入りキーマカレー かりかりコールスローサラダ 豆乳ココアプリン	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆乳 寒天	ナン 油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉 ワンタンの皮	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ コーン ピーマン	735	29.0		
26	木	○	チキンクリームライス 大学芋 かぶとベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム いんげん豆	米 油 バター ごま さつまいも 砂糖 水あめ 小麦粉	トマトジュース 玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム ほうれん草 しょうが にんにく かぶ 小松菜	836	24.5		
27	金	○	秋の吹き寄せごはん きびなごのから揚げ 小松菜のごま和え 月見汁  <b>★十三夜献立★</b>	牛乳 鶏肉 油揚げ きびなご みそ 豆腐 生揚げ	米 もち米 栗 油 砂糖 でんぷん 練りごま ごま 白玉粉 さといも	人参 干しいたけ えだまめ しょうが 小松菜 もやし	774	30.6		
30	月	代休日								
31	火	○	スパゲティミートソース カラフルサラダ 手作りパンプキンプリン  <b>★ハロウィン献立★</b>	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 トマト缶 パセリ もやし キャベツ きゅう り ピーマン エリンギ かぼちゃ	805	31.3		
							<b>10月分 一日あたりの平均</b>	771	31.2	
							<b>1人1回当たりの学校給食摂取基準</b>	830	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。