

9月学校給食献立予定表

令和6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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
2	月	○		あんかけ焼きそば チーズ入りパリパリひじき キャベツ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 さとう 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	738	31.9
3	火	○		さつまいもご飯 鮭のレモン焼き 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	米 さつまいも ごま でんぷん じゃがいも さとう 油 こんにやく 小麦粉 バター	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 レモン	753	34.2
4	水	○		あぶ玉丼 はりはり漬け 野菜の豆乳みそ汁 冷凍もも	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 鶏肉 みそ 豆乳	米 さとう 油 ごま ごま油 こんにやく じゃがいも でんぷん	玉ねぎ 切干大根 人参 もやし きゅうり 大根 長ねぎ 小松菜 黄桃	798	31.8
5	木	○		秋なすの麻婆豆腐丼★東京都産★ ナムル 姫とうがんと使用日 冬瓜とコーンの卵スープ	牛乳 豚肉 豆腐 八丁みそ ベーコン 卵	米 麦 さとう ごま ごま油 油 でんぷん	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ なす もやし 小松菜 とうがんと コーン パセリ	793	29.3
6	金	○		ジャムバターサンド フィッシュ&チップス ABCマカロニスープ	牛乳 たら 鶏肉	コッペパン バター 油 じゃがいも 小麦粉 ABCマカロニ 米粉	いちごジャム にんにく 人参 玉ねぎ しょうが キャベツ 小松菜	761	32.1
9	月	○		ドライカレー コーンサラダ	牛乳 鶏肉 大豆	米 麦 油 小麦粉 さとう バター	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 トマト ピーマン 小松菜 キャベツ コーン	758	27.3
10	火	○		菊花寿司 ★重陽の節句献立★ さばのみそ煮  いもっこ汁 巨峰	牛乳 さば みそ 豚肉 豆腐 昆布	米 さとう ごま 油 さといも こんにやく	人参 かんぴょう 干しいたけ いんげん しょうが ごぼう 大根 巨峰 長ねぎ 菊のり	738	32.3
11	水	○		長崎ちゃんぽん じゃが丸くん かりかりじゃこサラダ	牛乳 豚肉 いか なると わかめ ちりめんじゃこ	ちゃんぽん麺 油 ごま油 でんぷん じゃがいも 小麦粉 ごま さとう	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ 人参 たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし チンゲン菜 赤パプリカ 小松菜	772	33.8
12	木	○		鶏の塩麴(しおこうじ)漬け丼 わかめと豆腐のみそ汁 小倉ミルクプリン	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 みそ 小豆 豆乳 生クリーム 寒天	米 麦 塩麴 さとう 油 でんぷん	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 人参 大根 小松菜	769	30.0
13	金	○		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 レモン ブロッコリー きゅうり	744	28.1
16	月	敬老の日							
17	火	○		麦ご飯 ★十五夜献立★ のりとあさりの佃煮  豚肉と野菜の冷しゃぶ みそけんちん汁 月見だんご	牛乳 のり あさり 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ きなこ	米 麦 さとう ごま ごま油 油 こんにやく じゃがいも 白玉粉 黒砂糖	しょうが キャベツ 人参 もやし しめじ 長ねぎ ザーサイ ごぼう 大根 小松菜	912	37.4
18	水	○		麦ご飯 あじのかば焼き おかか和え みそ汁	牛乳 あじ 油揚げ かつおぶし 豆腐 みそ わかめ	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 さとう ごま ごま油	しょうが 人参 小松菜 もやし 玉ねぎ 大根 長ねぎ	893	32.0
19	木	○		みそ五目うどん ★お彼岸献立★ かみかみサラダ  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 さとう ごま	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	735	31.8
20	金	○		麦ご飯 鶏肉のチーズ焼き キャベツともやしの炒め物 さつまいも汁	牛乳 鶏肉 チーズ 油揚げ みそ	米 麦 油 ごま油 ごま こんにやく さつまいも さとう	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	754	30.2
23	月	振替休日							
24	火	○		麦ご飯 大豆と小魚の揚げ煮 じゃがいものそぼろ煮 すまし汁 なし	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 油 じゃがいも さとう でんぷん ごま	玉ねぎ 人参 さやいんげん えのきだけ ほうれん草 なし	790	30.0
25	水	○		手作りピザトースト(ツナ) ポトフ 伊那華のリンゴジュースで作ったゼリー	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 さとう	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 人参 キャベツ 小松菜 にんにく りんごジュース りんご しょうが トマト	755	29.9
26	木	○		焼き豚チャーハン ポテト餃子 小松菜と春雨の炒め物 わかめスープ	牛乳 焼き豚 チーズ ハム 鶏肉 豆腐 わかめ	米 ごま油 油 じゃがいも ぎょうざの皮 小麦粉 春雨	長ねぎ 干しいたけ ピーマン 玉ねぎ コーン 人参 もやし 小松菜 にんにく しょうが えのきだけ 大根	779	29.8
27	金	○		深川めし ★郷土料理★ ズッキーニとホキの揚げ物  ねぎ塩ちゃんこ汁	牛乳 油揚げ あさり 豚肉 なると つみれ ホキ	米 麦 さとう ごま油 こんにやく 小麦粉 でんぷん 油	しょうが ごぼう 人参 さやいんげん にんにく えのきだけ しめじ 大根 キャベツ たら 長ねぎ 小松菜 ズッキーニ	881	41.8
30	月	○		タンドリーチキンカレー かりかりワンタンサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ ヨーグルト	米 麦 小麦粉 油 バター ごま油 じゃがいも ワンタンの皮	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ パプリカ 小松菜	784	28.1
◎学校行事や食材料費等の都合により、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		812	31.6
						1人1回当たりの学校給食摂取基準		830	33.0