



10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	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	○	きつねうどん 腹巻ししゃも ひじき入りサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ ししゃも のり ひじき 寒天	うどん 砂糖 油 ごま油	干しいたけ 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ コーン きゅうり オレンジジュース みかん	734	38.2
2	水	○	麦ご飯 シャーレン豆腐 大根の中華サラダ ぶどう(伊那産ナイアガラ)	牛乳 鶏肉 えび うずら卵 わかめ 豆腐	米 麦 油 砂糖 でんぷん 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 チンゲン菜 大根 きゅうり ぶどう	744	32.6
3	木	○	五目おこわ 具だくさんスープ 五目厚焼き卵	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵	ごま油 米 もち米 油 砂糖	人参 たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく もやし 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 水菜	758	36.9
4	金	○	キムタクご飯 えびシュウマイ 中華スープ	牛乳 豚肉 えび 豆腐	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	737	33.2
7	月	○	フレンチトースト ボークビーンズ シーザーサラダ	牛乳 卵 豚肉 大豆 ベーコン 粉チーズ	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	にんにく セロリー 人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり トマト	752	33.8
8	火	○	五穀ご飯 じゃがいものみそ汁 さばのカレー焼き キャベツのごま炒め 梨(伊那産南水)	牛乳 さば みそ 豆腐	米 もち米 麦 きび あわ 黒米 ごま油 ごま でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが 人参 もやし キャベツ チンゲン菜 長ねぎ 梨	750	33.8
9	水	○	ホイコーロー丼 ウエーブワンタンスープ 牛乳桃ゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 なんと 生クリーム 寒天	米 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 ビーマン きくらげ もやし 小松菜 黄桃	756	32.3
10	木	ジョア	大根おろしスパゲティ ポパイソテー ★目の愛護デー献立★ かぼちゃのソフトクッキー	ジョア(ブルーベリー) ツナ のり ベーコン 生クリーム 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 あさつき もやし ほうれん草 かぼちゃ レーズン 大根	736	28.7
11	金	○	麦ご飯 いかのマリネ 野菜の塩昆布和え ビーンズスープ 黒ごま豆乳プリン	牛乳 いか 塩こんぶ 豆乳 生クリーム かつお節 寒天	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま油 ビーンズ 黒砂糖 練りごま	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ 小松菜 大根 たけのこ えのきだけ チンゲン菜	811	27.6
15	火	○	秋の吹き寄せご飯 ★十三夜献立★ いもっこ汁 きびなごのから揚げ青のり風味 小松菜のごま和え みたらしだんご	牛乳 鶏肉 きびなご 青のり みそ 豚肉 豆腐 油あげ	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 こんにゃく 上新粉	人参 干しいたけ 枝豆 しょうが 小松菜 もやし ごぼう 大根 長ねぎ	873	32.0
16	水	○	衣笠丼 京風みそ汁 ★郷土料理★ 抹茶ケーキ	牛乳 油揚げ 卵 西京みそ あずき	米 砂糖 さといも バター 小麦粉	人参 干しいたけ 玉ねぎ グリーンピース 大根 きょうな	828	30.0
17	木	○	ナン じゃがいも入りキーマカレー ひよこ豆のサラダ カルピスゼリー	牛乳 豚肉 レンズ豆 ひよこ豆 練乳 寒天	ナン 油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン コーン みかん	730	29.2
18	金	○	五目肉うどん お好み揚げ ぶどう食べ比べ	牛乳 いか さくらえび ちくわ 青のり 油揚げ かつおぶし 豚肉 かまぼこ	小麦粉 油 うどん でんぷん 砂糖 ごま	キャベツ 人参 玉ねぎ えのきだけ 大根 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 ぶどう	733	32.3
21	月	○	チキンクリームライス かぶとベーコンのスープ ジャーマンポテト	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 じゃがいも 砂糖 水あめ 小麦粉	トマトジュース 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しょうが にんにく かぶ 小松菜 マッシュルーム パセリ	760	25.7
22	火	○	ご飯 けんちん汁 秋鮭の照り焼き 磯和え 揚げスイートポテト	牛乳 さけ のり 豆腐 卵 生クリーム	米 砂糖 でんぷん 油 さといも さつまいも バター こんにゃく	しょうが 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ	775	32.8
23	水	○	マーボーラーメン ピリ辛ひじき ジャンボ餃子	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ひじき ツナ	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 でんぷん ラード きょうざの皮	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ にら 長ねぎ きゅうり 人参 キャベツ 白菜 玉ねぎ	809	36.0
24	木	○	麦ご飯 秋なすのみそ汁 和風豆腐ハンバーグ 小松菜とコーンのソテー 人参の甘煮 りんご(伊那産シナノスイート)	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき みそ 油揚げ わかめ	米 麦 パン粉 塩こうじ でんぷん 砂糖 油 バター	れんこん 玉ねぎ 小松菜 コーン 人参 えのきだけ なす りんご	766	28.1
25	金	○	麦ご飯 すまし汁 じゃがいものそぼろ煮 のりとあさりの佃煮	牛乳 鶏肉 豆腐 のり あさり	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	玉ねぎ 人参 いんげん えのきだけ 小松菜	735	27.1
29	火	○	から揚げドック マンハッタン風クラムチャウダー キャロットラペ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム あさり いんげん豆 ツナ	コッペパン じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) 小麦粉 でんぷん 油	しょうが キャベツ にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり レモン らっきょう漬け	832	33.5
30	水	○	スパゲティミートソース カラフルサラダ ★ハロウィン献立★ 手作りパンプキンプリン	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 パセリ もやし キャベツ きゅうり ビーマン エリンギ かぼちゃ	805	31.3
31	木	○	麦ご飯 たちうおのかば焼き 野菜のゆかり和え かぼちゃのすいとん汁	牛乳 たちうお 豚肉 みそ 油揚げ	米 麦 油 でんぷん 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	しょうが キャベツ 人参 大根 ゆかり かぼちゃ 玉ねぎ 長ねぎ えのきだけ 小松菜	875	29.2
◎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。							10月分 一日あたりの平均	776 31.6
							1人1回当たりの学校給食摂取基準	830 33.0