**新定区立作3.第二由学校** 

| ## 2   | <b>平成 26 年</b> |                               |             |              |            |            | 新宿区立牛込第一中学校      |                           |     |      |
|--|----------------|-------------------------------|-------------|--------------|------------|------------|------------------|---------------------------|-----|------|
| 中乳 日本ではん   おりからした   中乳 日本ではん   中乳 日本ではん   中乳 日本ではん   日本の   日本の | 77,00          | □ 献                           | おもに体の組織を作る  |              |            | 材料名        |                  | に体の調子を整える                 | エネル | たんぱく |
| 大  |                | 白身魚のもみじ焼き                     | 鶏肉 油揚げメルルーサ | 牛乳 昆布        |            | 油<br>マヨネーズ | にんじん<br>さやいんげん   |                           |     | 37.6 |
| 本見、中華、   | 5 水            |                               |             | 牛乳           |            | 油          | パセリ              |                           | 635 | 23.3 |
| <ul> <li>金 直込み) シバーゲーにられたいめめ 入き機能打 システル にしたいたから主対 ことがいる またい とこうから しゃかいもと正ねぎのみそけ とっから とき かかい とこうから とっから とっから とき かかい とこうから とっから とっから とっから とき かい とこうから とっから とっから とっから とき かい とこうから とっから とっから とっから とっから とっから とっから とっから とっ</li></ul>   | 6 木            | 牛乳 中華井<br>春雨ス一プ 中華サラダ         | うずら卵        | 牛乳           |            |            | チンゲンサイ<br>さやえんどう | しいたけ たけのこもやし              | 789 | 31.1 |
| 日 年 刊、デキンピラフ   中央  | 7 金            | 煮込みハンバーグ にらもやし炒め              |             | 牛乳 わかめ       |            | 油          | トマト<br>にら        | にんにく たまねぎ もやし             | 835 | 30.8 |
| # 大豆にかっつおき編析 かかかとあうの命物   | 10 月           |                               | ベーコン 豚肉     |              |            | バター        | ピーマン<br>こまつな     | キャベツもやし セロリ               | 763 | 29.9 |
| 水 コーンシチュー じゃこと青大豆のサラダ 別の人にとしたからのかんにとしたがあります。         漁肉 事業 を持っている。 大き物 かった からかんにといいます。         おりかんにといいます。         できない はった からい といった といった からい といった といった といった といった といった といった といった といっ   | 11 火           | 大豆とじゃこの甘辛揚げ<br>わかめときゅうりの酢の物   |             | ちりめんじゃこ      |            | 油<br>ごま    |                  | しめじ えのきたけ                 | 847 | 35.4 |
| 木 とり肉の塩こうじ焼き<br>れんこんきんぴら 沢煮わん         増売 下<br>生物 アンソン<br>キ乳 タンソン<br>シャンパぞようざ 杏仁豆腐あんずソース<br>豚肉         牛乳<br>生物 トッケッター<br>キ乳 シックン<br>・シャンパぞようざ 杏仁豆腐あんずソース<br>豚肉         牛乳<br>生物 トッケッター<br>・カングンコルーム セロリ<br>・カング・フンボラト         上かがにんにくたまねぎ<br>キャック・ロース<br>・カング・フンボラト         10.00 は<br>・カング・フンス・コン<br>・大きいも<br>・カング・フンタンス・プラ 華風清         おんじ トゥ<br>・カング・ファックンコルーム セロリ<br>・カング・ファックンコルーム セロリ<br>・カング・ファックンコルーム セロリ<br>・カング・ファックンコルーム セロリ<br>・カング・ファックンコルーム セロリ<br>・カング・ファックンコルーム セロリ<br>・カング・ファックンコルーム セロリ<br>・カング・ファックンコルーム セロリ<br>・カング・ファックンフリータンの皮         油<br>・ファックンコルーム セロリ<br>・カング・マッシュルーム セロリ<br>・カング・ロース<br>・大きが、セマックンコルーム キャース<br>・ファックンの皮         にんじん<br>・ビいこん もやし<br>・ロース・レンド トゥール<br>・ファックンの皮         にんじん<br>・ロース・レンド トゥール<br>・ファックンの皮         にんじん<br>・ロース・レンド トゥール<br>・カング・ロース・トット・シース<br>・キャース・ファック・ロース<br>・キャース・ファック・ロース<br>・オ・マック・ロース・ファック・ロース<br>・カース・ファック・ファック・ファック・ロース<br>・カース・ファック・ファック・ファック・ロース・ファック・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース・ロース   | 12 水           | コーンシチュー じゃこと青大豆のサラダ           | 鶏肉 青大豆      | 生クリーム        | じゃがいも      | アーモンド      | パセリ              | とうもろこし キャベツ               | 864 | 29.9 |
| 金 牛乳 タンタン  | 13 木           | とり肉の塩こうじ焼き                    |             | 牛乳           | 米<br>こんにゃく |            | さやいんげん           | ごぼう たけのこ                  | 826 | 31.1 |
| 月 魚のビザンース焼き<br>ウムチャウダー ジャーマンポテト<br>ウムチャウダー ジャーマンポテト<br>ウシリーム       白いんげん豆<br>か変的       ビャがいも<br>小変的       調<br>カリフラワー       3860 38:         火 芋乳 こはん<br>さんまの塩焼き<br>野菜のおかか炒め 豚汁       とんま<br>豚肉 みそ       キ乳       米 こんにやく<br>さといも       油       こまっな<br>にんじん       だいこん もやし<br>ご長 見ねぎ       856 30.         木 牛乳 カレーライス<br>福神漬け<br>みぞドレッシングサラダ みかん       豚肉 みそ       サ乳<br>シカかり<br>シカかり<br>シカかり<br>カカックフクンの皮       米 はちみつ<br>小変的       油<br>バター<br>・フタンの皮       にんじん<br>にかいても<br>はおいたき)       にんじん<br>にかいても<br>にかいても<br>にないても<br>といけもやし<br>にかいても<br>にないても<br>といったいとも<br>たいこんきゅうり       812 32.         金 牛乳 スパゲッティーミートソース<br>イタリアサラダ キャベッスープ       ベーコン<br>大豆 豚肉       キ乳<br>チーズ       スパゲッティ<br>・カ変粉       油<br>・フタンの皮       油<br>・ロームにくしたりが<br>・スター<br>・カッカ・シ<br>・カッカ・シ<br>・カース・と<br>・シャイ・ツ<br>・カ・シーと<br>・シラもこししようが<br>にたばく にようが<br>とたばく しようが<br>にたばく しようが<br>にまねぎ だいてん もやし       854 32.         サ キ乳 こはんが、焼きさけ<br>デ素 手作りふりかけりんご       生 豚肉<br>かつお節       キ乳<br>生りカーム       エま<br>・マッシュルーム キャベッ<br>・ヤリ<br>・マッシュルーム キャベッ<br>・ヤリ<br>・ヤリ・モン<br>・オレンジジュース<br>・セルモン<br>・オレンジジュース<br>・セルモン<br>・オレンジシュース<br>・セルモン<br>・オレンジシュース<br>・たれたさ しいたい<br>たまれき しいたい<br>長れき だいこん もやし       31.         ●学校行事や食材養等の都合により、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 一日あたりの平均       825 31.  | 14 金           |                               | 豚肉          |              | ぎょうざの皮     | 油          | チンゲンサイ           | キャベツもやし<br>とうもろこし あんず     | 848 | 30.0 |
| 火       多んまの塩焼き<br>野菜のおかか炒め 豚汁       採肉 みそ       キ乳<br>中乳<br>かかめ<br>わかめ<br>りりめんじゃこ       注したいでした。<br>とといも       油<br>にんじん<br>いただした。というが<br>にないた。<br>ではちみつ<br>かっ変的<br>りりんごねー<br>でまっな       856 30.         木 牛乳 カレーライス<br>福神漬け<br>みそドレッシングサラダ みかん       採肉 みそ<br>おかめ<br>りりめんじゃこ       ************************************  | 17 月           | 魚のピザソース焼き                     | 白いんげん豆      |              | じゃがいも      |            | ピーマン<br>ブロッコリー   | マッシュルーム セロリ               | 860 | 38.9 |
| 水 福神漬け<br>みそドレッシングサラダ みかん       豚肉 みそ       コーケルト<br>わかめ<br>りりめんじゃこ       米 はちみつ<br>小麦粉       ボター<br>ごまっな       たたしん<br>いた。福神漬<br>キャペツだいこん みかん       926       261         木 牛乳 チャーハン<br>ワンタンスープ 華風漬       大び 卵<br>青えんどう豆<br>豚肉       牛乳       米<br>ワンタンの皮       油<br>・マンタンの皮       しようが にんにく 長ねぎ<br>しいたけ もやし<br>だいた きゅうり       812       32.         金 牛乳 スパゲッティーミートソース<br>イタリアサラダ キャベツスープ<br>ごまドレッシングサラダ       大豆 豚肉       牛乳<br>・アーズ       スパゲッティ<br>・小麦粉<br>じゃがいも       油<br>・バター<br>・ボックー<br>・マラム<br>・マラム<br>・スクー<br>・マリンシングサラダ       854       32.         水 牛乳 ごはん 焼きさけ<br>芋煮 手作りふりかけ りんご       鮭 豚肉<br>かつお節       牛乳<br>・ちりめんじゃこ<br>・カルンジゼリー       米 ・きといも<br>こよんにゃく       ごぼうしめじ<br>長ねぎ りんご       858       39.         牛乳 ハヤシライス<br>オリウザンドレッシングサラダ<br>オレンジゼリー       豚肉       牛乳<br>・カかめスープ 中華サラダ       豚肉 鶏肉<br>豆腐       牛乳 わかめ       中華めん       油<br>・バター<br>・マリーム<br>・マリーム<br>・マリーム<br>・オリーンジェルーム キャベツ<br>・マリーム<br>・オレンジュース       11月分 ー日あたりの平均       825       31.         ⑥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 ー日あたりの平均       825       31.  | 18 火           | さんまの塩焼き                       |             | 牛乳           |            | 油          |                  |                           | 856 | 30.2 |
| 木 中乳 チャーハン ワンタンスープ 華風漬       キ乳 米 アンタンの皮       油 にんじん ほうがにんにく 長ねぎ しいたけもやしだいこん きゅうり       812 32.         金 牛乳 スパゲッティーミートソース イタリアサラダ キャベツスープ       ベーコン 大豆 豚肉 チーズ 小麦粉 じゃがいも ごまっな とうもろこし しょうが 長ねぎ たいこん もやし フェミッな こまっな とうもろこし しょうが 長ねぎ たいこん もやし フェミッな こまっな こまっな こまねぎ だいこん もやし フェミッな こまねぎ だいこん もやし フェミッな フェミッな フェミッな こまっな こまなき だいこん もやし フェッス・フェミッな フェミッな フェッシングサラダ たまねぎ だいこん もやし フェッシングサラダ カンシが サウザンドレッシングサラダ オレンジゼリー       キ乳 ハヤシライス サウザンドレッシングサラダ ネリーム 米 小麦粉 エラース ス・カリ・サンドレッシングサラダ オレンジゼリー       オリカルめ 中華めん コース・ファー 基 カルかめ 中華めん コース・ファー カーカル カスープ 中華サラダ 原肉 鶏肉 豆腐 年乳 カかか 中華めん コース・ファー カーカル カスープ 中華サラダ 原肉 鶏肉 豆腐 ローター フェッシュルーム キャベッ 表記 しいたけ 長ねぎ だいこん もやし フェッカル フェッシュルーム カン・フェッカ たまねぎ しいたけ 長ねぎ だいこん もやし フェッシュルーム カン・フェッカー 日本かりの変更並びに回数が少なくなることがあります。         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 一日あたりの平均 825 31.   | 19 水           | 福神漬け                          | 豚肉 みそ       | ヨーグルト<br>わかめ |            | バター        | トマト              | たまねぎ セロリ<br>りんご 福神漬       | 926 | 26.0 |
| 金 牛乳 スパゲッティーミートソース イタリアサラダ キャベツスープ       ベーコン 大豆 豚肉       牛乳 ハ麦粉 じゃがいも       油 パター ボーマン キャベツ もやし とうもろこししょうが       854       32.1         火 牛乳 四川麻婆丼 青菜とたまごのスープ ごまドレッシングサラダ       豆蕨 霧肉 卵 豆腐 鶏肉 卵 たっぱんじん こまつな       上さんじん こまっな にんにくしょうが 長ねぎ たまねぎ だいこん もやし でんじん こまっな       793       32.1         水 牛乳 ごはん 焼きさけ 芋煮 手作りふりかけ りんご       鮭 豚肉 かつお節 ちりめんじゃこ たんにゃく       ごま こまでえんどう 長ねぎ りんご とかえんどう 長ねぎ りんご とかえんどう しょうか できり しゃし キャベツ もやし レモン オレンジゼリー       ボター マョネーズ コース  | 20 木           |                               | 青えんどう豆      | 牛乳           | 米ワンタンの皮    | 油          |                  | しょうが にんにく 長ねぎ<br>しいたけ もやし | 812 | 32.3 |
| 火 青菜とたまごのスープ<br>ごまドレッシングサラダ       豆腐 鶏肉 卵<br>豆腐 鶏肉 卵       キ乳<br>わかめ       米       酒<br>ごま       にんじん<br>こまつな       たんじくしようが 長れぎ<br>たまねぎ だいこんもやし       793       32.2         水 牛乳 ごはん 焼きさけ<br>芋煮 手作りふりかけりんご       鮭 豚肉<br>かつお節       牛乳<br>ちりめんじゃこ       ごま       きやえんどう<br>長れぎ りんご       ごぼうしめじ<br>長れぎ りんご       858       39.2         本 牛乳 ハヤシライス<br>オレンジゼリー       株内<br>オレンジゼリー       米小麦粉       油<br>バター<br>マヨネーズ       にんじん<br>トマト<br>パセリ<br>コまつな       にんじん<br>トマト<br>オレンジジュース       879       22.2         金 牛乳 ジャージャー麺<br>わかめスープ 中華サラダ       豚肉 鶏肉<br>豆腐       中華めん       油<br>ごま       にんじん<br>こまつな       にんじん<br>こまつま<br>たいたん もやし       742       33.2         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 一日あたりの平均       825       31.3  | 21 金           |                               |             |              | 小麦粉        |            | トマト パセリ<br>赤ピーマン | 黄ピーマン レモン<br>キャベツ もやし     | 854 | 32.5 |
| 本 中乳 ハヤシライス<br>サウザンドレッシングサラダ<br>オレンジゼリー       採肉       中乳<br>生クリーム       米 小麦粉       油<br>バター<br>マヨネーズ       にんじん<br>トマト<br>バセリ<br>マッシュルーム キャベツ<br>もやし レモン<br>オレンジジュース       879       22.9         金 牛乳 ジャージャー麺<br>わかめスープ 中華サラダ       豚肉 鶏肉<br>豆腐       中華めん       油<br>ごま       にんじん<br>こまつな       にんじん<br>たまねぎ しいたけ<br>長ねぎ だいこん もやし       742       33.9         ⑥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 一日あたりの平均       825       31.9   | 25 火           | 青菜とたまごのスープ                    |             |              | *          | 油<br>ごま    | にんじん             |                           | 793 | 32.3 |
| 木 サウザンドレッシングサラダ<br>オレンジゼリー     豚肉     牛乳<br>生クリーム     米 小麦粉     ボター<br>マヨネーズ     トマト<br>バセリ<br>コョネーズ     マッシュルーム キャベツ<br>もやし レモン<br>オレンジジュース     879     22:       金 牛乳 ジャージャー麺<br>わかめスープ 中華サラダ     豚肉 鶏肉<br>豆腐     牛乳 わかめ<br>豆腐     中華めん     油<br>ごま     にんじん<br>こまつな     にんじん<br>長ねぎ だいこん もやし     742     33:       ◎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 ー日あたりの平均     825     31:  | 26 水           | 牛乳 ごはん 焼きさけ<br>芋煮 手作りふりかけ りんご |             |              |            | ごま         | さやえんどう           |                           | 858 | 39.5 |
| 金       牛乳 ジャージャー麺 わかめスープ 中華サラダ       豚肉 鶏肉 豆腐       牛乳 わかめ 中華めん       油 こま これのじん こまつな たまねぎ しいたけ 長ねぎ だいこん もやし       742       33.         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 一日あたりの平均       825       31.  | 27 木           | サウザンドレッシングサラダ                 | 豚肉          |              | 米 小麦粉      | バター        | トマト<br>パセリ       | マッシュルーム キャベツ<br>もやし レモン   | 879 | 22.9 |
| ●子以刊まり及内員寺が即日に6.7、耐土の女文主が「田弘が 夕らいらしこれ 切りらり。  | 28 金           | 牛乳 ジャージャー麺<br>わかめスープ 中華サラダ    |             | 牛乳 わかめ       | 中華めん       | 油<br>ごま    |                  | にんにく しょうが<br>たまねぎ しいたけ    | 742 | 33.5 |
| 4.44.1.15.11.11.0.11.11.0.11.11.0.11.11.11.11.11.  |                |                               | 変更並びに回数が    | が少なくなること     | <br>があります。 |            | 11月              | 分 一日あたりの平均                | 825 | 31.5 |
| (○)括事情により、材料寺(/)変更かあることがあります。 コール・ス・国コにソッチ技術及送収室半 1 020 1 30.0   | <b>@</b>       | 者事情により、材料等の変更があることがあ          | います。        |              |            |            | 生徒1人1回           | 1当たりの学校給食摂取基準             | 820 | 30.0 |

## 旬の味覚を味わおう



秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を 迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くな る時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1 年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。

