

8・9月給食献立予定表



平成 26 年

新宿区立牛込第一中学校

実施日	日 曜	献立名	材 料 名					栄 養 価		
			おもに体の組織を作る		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g
8月	火	牛乳 チキンカレー 福神漬 糸寒天サラダ	鶏肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト 糸寒天	米 じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ セロリ りんご 福神漬 もやし きゅうり	838	26.1
27	水	牛乳 ごはん 野菜の炒り煮 めかじきのねぎみそ焼き 五目きんぴら 野菜入りかき玉汁	めかじき 甘みそ 竹輪 鶏肉 卵	牛乳	米 こんにやく	油 ごま	のぎわな漬 にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが 長ねぎ ごぼう えのきたけ	767	32.3
28	木	牛乳 きざみきつねうどん ポテたこ揚げ だいこんときゅうりのピリ辛漬け	油揚げ ベーコン 卵 たこ	牛乳 わかめ あおのり	うどん 小麦粉 じゃがいも	油	にんじん こまつな たかのつめ	長ねぎ しめじ しょうが だいこん きゅうり	855	28.6
29	金	牛乳 焼き肉ビビンバ丼 わかめスープ フルーツポンチ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ 寒天	米	油 ごま	こまつな にんじん さやいんげん	にんにく しょうが りんご たまねぎ もやし 長ねぎ パイン缶 黄桃缶 すいか	828	27.6
9月	月	牛乳 สปาゲッティーミートソース イタリア風サラダ ポテトクリームスープ	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも	油 バター	にんじん トマト パセリ こまつな 赤ピーマン	にんにく セロリ たまねぎ 黄ピーマン レモン もやし キャベツ とうもろこし	883	32.1
2	火	牛乳 ごはん 小松菜炒め ししゃもの磯辺揚げ 鶏肉と野菜の炒め煮	卵 鶏肉 生揚げ 花かつお	牛乳 ししゃも あおのり	米 小麦粉 こんにやく じゃがいも	油	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが しいたけ たまねぎ	852	33.2
3	水	牛乳 チャーハン ワンタンスープ 春雨サラダ	豚肉 えび 卵	牛乳	米 ワンタンの皮 はるさめ	油 ごま	にんじん ほうれんそう にら	しょうが にんにく 長ねぎ グリーンピース しいたけ もやし きゅうり	866	32.4
4	木	牛乳 ごはん 焼きさば じゃがいもとわかめのみそ汁 冷凍みかん	さば みそ	牛乳 煮干し わかめ	米 じゃがいも	ごま 油		切干し大根 えのきたけ 長ねぎ 冷凍みかん	819	33.1
5	金	牛乳 冷やしナムルそば 春巻き 甘みそドレサラダ	豚肉 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	中華めん 小麦粉 はるさめ 春巻きの皮	油 ごま	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし しいたけ たけのこ 長ねぎ キャベツ だいこん	885	29.3
8	月	牛乳 ごはん 魚の柚香焼き 高菜炒め 玉ねぎと油揚げのみそ汁 月見だんご	魚 みそ 油揚げ	牛乳 煮干し	米 白玉粉 小麦粉	油 ごま	たかな漬	ゆず たまねぎ	847	32.3
9	火	牛乳 ハヤシライス 鉄骨サラダ ピーチゼリー	豚肉	牛乳 生クリーム 芽ひじき 寒天 ちりめんじゃこ	米 小麦粉	油 バター ごま	にんじん トマト パセリ こまつな	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ もやし ピーチジュース	842	24.0
10	水	牛乳 いためやきそば 青菜と卵のスープ 杏仁豆腐あんずソース	豚肉 いか 鶏肉 卵	牛乳 あおのり 寒天 生クリーム	中華めん	油	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが あんず缶 ポンジュース	738	31.8
11	木	牛乳 昆布ごはん いかのかりん揚げ 沢煮わん	油揚げ いか 豚肉 生揚げ	牛乳 昆布	米 小麦粉	油	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう たけのこ しいたけ だいこん	766	30.8
12	金	牛乳 ホットドック ポトフ 大根のサラダ	フランクフルト ベーコン 豚肉 ウィンナー	牛乳	コッペパン じゃがいも	バター 油	にんじん パセリ こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく セロリ だいこん	823	28.2
16	火	牛乳 四川麻婆丼 春雨スープ 鶏ごまサラダ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 干しえび	米 はるさめ	油 ごま	にら にんじん さやえんどう こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし	825	35.1
17	水	牛乳 ミルクパン ひじき入りコロッケ ボイル野菜 コーンクリームスープ	豚肉 ひよこまめ 卵 ベーコン	牛乳 芽ひじき 生クリーム	ミルクパン ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし にんにく セロリ とうもろこし	865	28.9
18	木	牛乳 ごはん 焼きさけ 野菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 果物(梨)	さけ 豆腐 みそ	牛乳 煮干し わかめ	米 じゃがいも	油 ごま	にんじん ほうれんそう	キャベツ えのきたけ なし	739	31.1
19	金	牛乳 チキンピラフ イタリアンスープ キャラメルポテト	鶏肉 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	米 マカロニ さつまいも	油 バター アーモンド	にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース セロリ にんにく キャベツ	858	29.0
22	月	牛乳 カレーライス 福神漬 コーンサラダ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリ りんご 福神漬 キャベツ もやし とうもろこし	870	23.7
24	水	牛乳 青椒肉絲丼 わかめスープ 中華サラダ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	米	油 ごま	にんじん ピーマン 赤ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 長ねぎ だいこん もやし	778	26.9
25	木	牛乳 たらこといかのクリームสปาゲッティー ポテトのチーズ焼き イタリアンサラダ	ベーコン いか たらこ	牛乳 チーズ 生クリーム	スパゲッティ じゃがいも	油 バター	パセリ 赤ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく レモン 黄ピーマン キャベツ もやし とうもろこし	876	39.2
26	金	牛乳 ごはん さんまの松煎煮 じゃがいものピリ辛煮 わかめと玉ねぎのみそ汁 アップルゼリー	さんま みそ	牛乳 煮干し わかめ 寒天	米 こんにやく じゃがいも	油 ごま	にんじん	しょうが たまねぎ 長ねぎ りんごジュース	835	27.3
29	月	牛乳 ふきよせごはん 鶏肉と里芋の煮物 すまし汁 果物(巨峰)	鶏肉	牛乳	米 もち米 こんにやく さといも ふ	栗 油	にんじん さやいんげん こまつな	しめじ たけのこ グリーンピース 長ねぎ たまねぎ えのきたけ 巨峰	751	24.5
30	火	牛乳 腰果鶏丁丼 えのきとわかめの卵スープ ゴマドレサラダ	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	米	油 ごま	ピーマン 赤ピーマン こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ ヤングコーン たまねぎ えのきたけ だいこん もやし	853	29.8
								8・9月分 一日あたりの平均	827	29.9
								生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	820	30.0

◎学校行事や食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。

◎諸事情により材料等の変更があることがあります。