



9月学校給食献立予定表



令和4年

新宿区立牛込第一中学校

実施日	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 木	○	わかめご飯 肉じゃが煮 パリパリサラダ	牛乳,炊き込みわかめ,ちりめんじゃこ,豚肉	米,ごま,油,つきこんにゃく,じゃがいも,さとう,ワントンの皮	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,キャベツ,もやし,こまつな	762	28.6	
2 金	○	ハヤシライス バジルドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,プレーンヨーグルト	米,油,バター,小麦粉,さとう	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん,マッシュルーム,しょうが,トマト,パセリ,もやし,きゅうり,キャベツ,りんご,バジル,パイン缶,黄桃缶,みかん缶	798	26.1	
5 月	○	きなこ揚げパン ポトフ マカロニのカレーソース	牛乳,きな粉,ベーコン,豚肉,ひよこまめ	油,ミルクパン,さとう,じゃがいも,ツイストマカロニ	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,キャベツ,こまつな,マッシュルーム缶,パセリ	804	31.3	
6 火	○	豚肉のしょうが焼き丼 ツナ入り和風サラダ さつま汁 梨	牛乳,豚肉,ツナ缶,鶏肉,油揚げ,みそ	米,麦,油,でんぷん,さとう,こんにゃく,さつまいも	しょうが,にんにく,たまねぎ,もやし,にんじん,だいこん,こまつな,ごぼう,長ねぎ,なし	766	31.4	
7 水	○	ご飯 ミートローフ 野菜とベーコンの炒め物 キャベツスープ	牛乳,豚肉,卵,ベーコン,鶏肉	米,麦,パン粉,油,さとう	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ほうれんそう,もやし,こまつな,ホールコーン,にんにく,キャベツ	757	33.1	
8 木	○	上海焼きそば いももち キムチスープ りんご	牛乳,豚肉,いも,チーズ,卵	油,むし中華めん,じゃがいも,でんぷん,三温糖,ごま	しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),たまねぎ,キャベツ,チンゲンサイ,きょうな,白菜キムチ,長ねぎ,りんご	760	35.2	
9 金	○	十五夜炊き込みご飯 わかさぎの唐揚げ 沢煮わん かぼちゃお月見団子【十五夜献立】	牛乳,鶏肉,油揚げ,大豆,わかさぎ,豚肉,生揚げ,きな粉	米,もち米,さとう,さといも,油,でんぷん,小麦粉,白玉粉	にんじん,干しいたけ,ぶなしめじ,ごぼう,たけのこ(水煮),こまつな,長ネギ,かぼちゃ	762	31.8	
12 月	○	チャーハン 春雨サラダ フルーツ牛乳かん	牛乳,豚肉,むきえび,卵,ハム,わかめ,生クリーム	油,米,さとう,ごま,はるさめ	しょうが,にんにく,長ねぎ,グリンピース,キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし,パイン缶,黄桃缶,みかん缶	770	29.4	
13 火	○	ガーリックトースト フライドポテトサラダ 野菜とあさりのトマトスープ ミルクココアゼリー	牛乳,ベーコン,豚肉,あさり,生クリーム	食パン,バター,油,じゃがいも,さとう	にんにく,パセリ,にんじん,こまつな,もやし,キャベツ,セロリー,たまねぎ,トマト	755	27.1	
14 水	○	さつまいもご飯 鮭の照り焼き 五目きんぴら すいとん	牛乳,さけ,さつま揚げ,豚肉,みそ,油揚げ	米,さつまいも,ごま,さとう,でんぷん,油,つきこんにゃく,じゃがいも,小麦粉	しょうが,ごぼう,にんじん,れんこん,さやいんげん,たまねぎ,だいこん,長ねぎ,えのきたけ,こまつな	760	35.8	
15 木	○	ご飯 手作りふりかけ 大豆入りコロッケ みたくさん汁 梨	牛乳,ちりめんじゃこ,粉かつお,豚肉,大豆,油揚げ,みそ,わかめ	米,麦,ごま,さとう,油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,パン粉,こんにゃく	たまねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,えのきたけ,こまつな,なし	808	30.0	
16 金	○	チリビーンズライス コーンサラダ 桃ゼリー	牛乳,豚肉,大豆,粉チーズ	米,油,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,トマトジュース,こまつな,キャベツ,もやし,ホールコーン,もも100%ジュース,黄桃缶	780	28.6	
20 火	○	手作りセサミパン シーフードチャウダー グリーンサラダ	牛乳,スキムミルク,豆乳,ベーコン,あさり,貝柱,むきえび,いか,生クリーム	強力粉,三温糖,油,バター,はちみつ,ごま,さとう,小麦粉,じゃがいも	にんじん,キャベツ,こまつな,もやし,きゅうり,たまねぎ,りんご,セロリー,パセリ	776	30.6	
21 水	○	きのこうどん かみかみサラダ 二色おはぎ【お彼岸献立】	牛乳,鶏肉油揚げ,笹かまぼこ,大豆,あずき,きな粉	冷凍うどん,油,さとう,でんぷん,米,もち米	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,しめじ,えのきたけ,長ねぎ,こまつな,もやし,キャベツ,ごぼう	762	32.0	
22 木	○	ご飯 かつおのごまだれかけ 切り干し大根の煮つけ あおさ汁 りんご	牛乳,かつお,油揚げ,豆腐,あおさ,みそ	米,麦,油,でんぷん,さとう,ごま,油	しょうが,切干し大根,にんじん,こまつな,たまねぎ,長ねぎ,りんご	777	33.3	
26 月	○	里芋と豚肉の炊き込みご飯 ぎせい豆腐 呉汁	牛乳,豚肉,鶏肉,かまぼこ,豆腐,卵,大豆,油揚げ,みそ,わかめ	米,麦,ごま油,さといも,さとう,こんにゃく	干しいたけ,にんじん,こまつな,長ねぎ,さやいんげん,たまねぎ	764	35.1	
27 火	○	ビスキュイパン ポークビーンズ スタミナサラダ	牛乳,卵,豚肉,ベーコン,大豆	丸パン,バター,さとう,小麦粉,グラニュー糖,油,じゃがいも,でんぷん	にんにく,にんじん,キャベツ,もやし,こまつな,セロリー,たまねぎ,しょうが,ピーマン	777	35.7	
28 水	○	ご飯 さばの韓国焼き 野菜炒め トックスープ	牛乳,さば,ベーコン,鶏肉	米,麦,さとう,ごま,油,じゃがいも,でんぷん,もち	にんにく,しょうが,長ねぎ,たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,さやいんげん,はくさい,だいこん,こまつな	760	33.1	
29 木	○	みそラーメン れんこんチップスサラダ スイートポテト	牛乳,豚肉,みそ,スキムミルク,生クリーム	冷凍ラーメン,油,ごま,さとう,さつまいも,バター,はちみつ	にんにく,しょうが,にんじん,長ねぎ,キャベツ,もやし,にら,こまつな,れんこん	784	29.5	
30 金	○	シーフードカレーライス わかめサラダ 巨峰	牛乳,ベーコン,むきえび,いか,貝柱,わかめ	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん,ホールトマト,もやし,キャベツ,こまつな,巨峰	789	27.5	
◎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。						8・9月分 1日あたりの平均	774	31.3
◎日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより 低く算出されます。						1人1回当たりの学校給食摂取基準	840	33.0

●新宿区からのお知らせ●

食材料費の高騰に対応するため、令和4年7月から令和5年3月までの間、公費により給食費への補助を実施します。

1食あたり36円→訂正:52円