

8・9月学校給食献立予定表

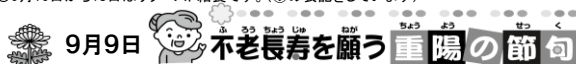
令和7年

新宿区立牛込第三中学校

実施日	日 曜	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	体の調子をよくするもの	
8/26	火	夏野菜のカレーライス 牛乳 コーンサラダ 冷凍みかん	牛乳、鶏肉	精白米、米粒麦、油、小麦粉、 じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、ズッキーニ、トマトピューレ、 なす、キャベツ、こまつな、ホールコーン、 冷凍みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 865 kcal 24.4 g 28.1 g 2.6 g
27	水	上海焼きそば 牛乳 いもフライ わかめスープ	牛乳、豚肉、いか、 あさりむきみ、わかめ	油、むし中華めん、ごま油、 じゃがいも、小麦粉、パン粉	しょうが、干し椎茸、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、キャベツ、チンゲンサイ、 もやし、長ねぎ	725 kcal 28.2 g 28.7 g 3.5 g
28	木	ご飯 牛乳 魚の香味焼き じゃこわかめサラダ 具だくさん汁	牛乳、さわかめ、わかめ、 ちりめんじゃこ、みそ	精白米、さとう、ごま油、油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、 こまつな、キャベツ、もやし、ごぼう、だいこん	778 kcal 33.6 g 22.2 g 2.3 g
29	金	野菜たっぷりあんかけごはん 牛乳 ポテトビーンズフライ おひさまゼリー 【31日は野(8)菜(31)の日の献立です】	牛乳、豚肉、 あさりむきみ、なると、 大豆、あおのり、粉寒天	精白米、米粒麦、油、さとう、 でんぶん、ごま油、じゃがいも	しょうが、長ねぎ、たけのこ、干しいたけ、 にんじん、たまねぎ、はくさい、 チンゲンサイ、オレンジジュース	811 kcal 26.9 g 22.1 g 2.6 g
9/1	月	わかめごはん 牛乳 すいとん 甘酢和え 【防災の日の献立です】	牛乳、炊き込みわかめ、 鶏肉、みそ	精白米、米粒麦、油、小麦粉、さとう	にんじん、だいこん、こまつな、 キャベツ、もやし	760 kcal 23.4 g 14.0 g 2.3 g
2	火	ピザトースト 牛乳 じゃがいもと豆のサラダ わんたまスープ	牛乳、ベーコン、 ピザ用チーズ、大豆、鶏卵	食パン、油、でんぶん、じゃがいも、 さとう、ワンタンの皮、ごま油	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、にんじん、キャベツ、こまつな、 しょうが、干し椎茸	778 kcal 31.5 g 33.9 g 4.1 g
3	水	親子丼 牛乳 和風サラダ みそ汁	牛乳、鶏肉、鶏卵、わかめ、 みそ、高野豆腐	精白米、米粒麦、油、さとう、でんぶん	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 もやし、はくさい、長ねぎ	762 kcal 30.1 g 24.3 g 4.0 g
4	木	和風きのこスパゲティ 牛乳 スイートポテトの包み揚げ 野菜スープ	牛乳、ベーコン、豚肉、 スキムミルク	スパゲッティ、油、ぎょうざの皮、 小麦粉、さつまいも、さとう、 じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 ぶなしめじ、キャベツ、えのきたけ	791 kcal 30.1 g 25.4 g 2.8 g
5	金	ご飯 牛乳 肉豆腐 ごま和え	牛乳、豚肉、押し豆腐	精白米、油、つきごんにやく、 さとう、白すりごま	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 もやし、キャベツ、こまつな	768 kcal 30.1 g 22.2 g 1.8 g
8	月	さつまいも入り炊き込みご飯 牛乳 バリバリごぼうサラダ 冬瓜汁 【白露の頃の献立です】	牛乳、油揚げ、鶏肉	精白米、油、さとう、 さつまいも、でんぶん	干し椎茸、にんじん、キャベツ、 こまつな、ごぼう、えのきたけ、とうがん	754 kcal 22.9 g 23.5 g 2.6 g
9	火	菊花寿し 牛乳 擬製豆腐 すまし汁 【重陽の節句の献立です】	牛乳、鶏肉、油揚げ、ひじき、 押し豆腐、鶏卵、魚そうめん	精白米、さとう、油	にんじん、さやいんげん、菊のり、 干しいたけ、ほうれんそう、長ねぎ、 えのきたけ、こまつな	765 kcal 33.5 g 24.2 g 3.6 g
10	水	五目あんかけ焼きそば 牛乳 白菜のピリ辛和え ごま団子	牛乳、豚かた肉、かまぼこ、 あさりむきみ、こしあん	油、中華めん、でんぶん、ごま油、 さとう、白玉粉、白ごま	しょうが、たけのこ、干しいたけ、 にんじん、たまねぎ、にんにく、 はくさい、もやし、こまつな、きゅうり	794 kcal 28.9 g 30.7 g 3.6 g
11	木	ごはん 牛乳 すき焼き風煮物 かみかみ和え	牛乳、豚肉、焼き豆腐、 刻み昆布	精白米、油、しらたき、 さとう、車ふ	たまねぎ、えのきたけ、はくさい、 長ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、 切干し大根、こまつな	772 kcal 31.9 g 19.4 g 2.5 g
12	金	たっぷりきのこのポークストロガノフ 牛乳 キャベツともやしのサラダ ぶどうゼリー	牛乳、豚かた肉、 生クリーム、粉寒天	精白米、米粒麦、小麦粉、 さとう、油	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ぶなしめじ、エリンギ、 ホールトマト、キャベツ、もやし、 ホールコーン、ぶどうジュース	791 kcal 25.3 g 21.1 g 3.4 g
16	火	①きな粉揚げパン 牛乳 野菜の洋風煮込み マカロニソテー 【リクエスト給食です♪】	牛乳、きな粉、豚肉、 フランクフルト、 いんげんまめ、ベーコン	コッペパン、さとう、油、 じゃがいも、マカロニ	にんじん、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、ピーマン、マッシュルーム	788 kcal 29.5 g 31.0 g 3.2 g
17	水	カレーライス 牛乳 トマトドレッシングサラダ ①カルピスゼリー 【リクエスト給食です♪】	牛乳、豚肉、レンズまめ、 粉寒天	精白米、米粒麦、油、 小麦粉、じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、ホールコーン、 トマト、パイン	829 kcal 25.9 g 24.8 g 2.9 g
18	木	①みそラーメン 牛乳 ①野菜チップス ①フルーツポンチ 【リクエスト給食です♪】	牛乳、豚肉、みそ、粉寒天	冷凍ラーメン、油、じゃがいも、 さつまいも、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、 にら、もやし、長ねぎ、ホールコーン、 ごぼう、パイン缶、黄桃缶、みかん缶	802 kcal 28.6 g 22.8 g 3.1 g
19	金	豚肉のうま煮丼 牛乳 カリカリ油揚げのサラダ 果物【梨】	牛乳、豚肉、油揚げ	精白米、米粒麦、油、 つきごんにやく、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、 たまねぎ、はくさい、長ねぎ、 こまつな、キャベツ、なし	779 kcal 25.5 g 22.7 g 2.8 g
22	月	ごはん 牛乳 車麩と野菜の煮物 ごまマヨサラダ	牛乳、鶏肉、ツナ	精白米、油、ごんにやく、 じゃがいも、さとう、車ふ、 白ごま、すりごま、 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう、にんじん、しょうが、 たまねぎ、さやいんげん、だいこん、キャベツ	787 kcal 26.5 g 18.5 g 2.1 g
24	水	きのこうどん 牛乳 昆布和え おはぎ 【お彼岸の頃の献立です】	牛乳、豚肉、油揚げ、塩昆布、 あずき、きな粉	細うどん、さとう、精白米、もち米	干し椎茸、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ぶなしめじ、長ねぎ、 こまつな、はくさい、キャベツ、きゅうり	750 kcal 29.5 g 15.7 g 2.8 g
26	金	チキンライス 牛乳 ポテトのチーズ焼き 野菜たっぷりチャウダー	牛乳、ベーコン、鶏もも肉、 ピザ用チーズ、調理用牛乳、 スキムミルク、あさりむきみ、 生クリーム	精白米、米粒麦、油、じゃがいも、 バター、小麦粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、にんにく、しょうが、 キャベツ、パセリ	797 kcal 29.4 g 29.4 g 3.5 g
29	月	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 春雨の炒め物 みそ汁	牛乳、ハガツオ、豚肉、 みそ、わかめ	精白米、でんぶん、油、 はるさめ、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、もやし、こまつな、だいこん	782 kcal 32.2 g 23.0 g 3.1 g
30	火	スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ ミルクプリン	牛乳、ベーコン、豚肉、 鶏肉、レンズまめ、粉寒天、 調理用牛乳、生クリーム	スパゲッティ、油、 さとう、オリーブ油	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、 ホールトマト、赤ピーマン、キャベツ、 ホールコーン	780 kcal 31.7 g 27.3 g 2.3 g

◎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。
◎9月16日から18日はリクエスト給食です。(①の表記をしています)

きのこようり
菊料理



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8・9月分 一日あたりの平均	780 28.6
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	830 33.0