

令和8年

新宿区立牛込第三中学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価
日	曜		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	
1	木	開化丼 牛乳 じゃこサラダ みそ汁	牛乳, 豚肉, 鶏卵, ちりめんじゃこ, みそ, わかめ	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でんぷん, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, グリーンピース, こまつな, キャベツ, もやし, はくさい, 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 747 kcal 30.1 g 21.4 g 3.1 g
2	金	ガーリックトースト 牛乳 フライドチキン コーンサラダ ミネストローネ (3Aのリクエスト給食です)	牛乳, 鶏肉, ベーコン, ひよこまめ, あさりむきみ	ソフトフランスパン, バター, 油, でんぷん, 米粉, さとう, じゃがいも, シェルマカロニ	乾燥パセリ, たまねぎ, にんにく, キャベツ, こまつな, ホールコーン, セロリ, にんじん, ホールトマト	745 kcal 36.8 g 33.4 g 2.6 g
5	月	ごはん 牛乳 車麴と野菜の煮物 ごまマヨサラダ	牛乳, 鶏肉, ツナ缶	精白米, 油, こんにゃく, 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, こまつな	784 kcal 26.2 g 18.5 g 2.1 g
6	火	ジャンバラヤ 牛乳 コールスロー マカロニクリームスープ	牛乳, 豚肉, ウィンナー, ベーコン, あさりむきみ, 調理用牛乳, スキムミルク	精白米, 米粒麦, 油, さとう, じゃがいも, バター, 小麦粉, ツイストマカロニ	トマトジュース, にんにく, たまねぎ, 赤パプリカ, マッシュルーム, にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, パセリ	784 kcal 26.5 g 27.7 g 2.9 g
7	水	ちゃんぽん 牛乳 ジャンボ餃子 抹茶ミルクプリン (2Aのリクエスト給食です)	牛乳, 豚肉, なんと, 調理用牛乳, 豚肝臓, 鶏肉, 粉寒天, 生クリーム	ちゃんぽん麺, 油, 小麦粉, ぎょうざの皮, さとう, でんぷん, ごま油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, はくさい, こまつな, なら	754 kcal 28.7 g 27.9 g 2.8 g
8	木	ごはん 牛乳 魚の南部焼き ひじきサラダ すまし汁	牛乳, さば, みそ, 八丁みそ, ひじき, 豆腐, わかめ	精白米, さとう, 白ごま, 黒ごま, ごま油	しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, えのきたけ, 長ねぎ	761 kcal 31.5 g 24.5 g 3.3 g
9	金	ハヤシライス 牛乳 もやしサラダ りんごゼリー	牛乳, 豚肉, 粉寒天	精白米, 米粒麦, 油, バター, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, セロリ, マッシュルーム, しょうが, ホールトマト, グリンピース, にんじん, こまつな, もやし, キャベツ, りんごジュース	799 kcal 24.2 g 26.3 g 3.2 g
13	火	どんどろけ飯 牛乳 じゃぶ煮 おひたし	牛乳, 鶏肉, 押し豆腐, 油揚げ, 豆腐, 鶏肉, かつお節	精白米, 米粒麦, 油, さとう, つきこんにゃく	しょうが, 干し椎茸, にんじん, ごぼう, さやいんげん, たけのこ, 長ねぎ, キャベツ, こまつな, もやし	752 kcal 32.2 g 24.4 g 2.8 g
14	水	五目うどん 牛乳 から揚げ からし和え カルピスゼリー (1Bのリクエスト給食です)	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 鶏肉, 粉寒天	冷凍細うどん, 油, さとう, でんぷん, 米粉	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな, しょうが, キャベツ, もやし	751 kcal 35.8 g 20.4 g 3.0 g
15	木	ごはん 牛乳 庄内風芋煮 おみ漬け風あえ物 (山形県の郷土料理です)	牛乳, 豚肉, 生揚げ, みそ	精白米, 油, こんにゃく, さといも, さとう	ごぼう, にんじん, たまねぎ, まいたけ, 長ねぎ, こまつな, だいこん, しそ葉, しょうが	763 kcal 27.3 g 19.1 g 2.6 g
16	金	スープカレー 牛乳 にんじんドレッシングサラダ 果物【梨】	牛乳, 鶏肉, 調理用牛乳	精白米, 米粒麦, 油, じゃがいも, はちみつ, さとう	たまねぎ, ホールトマト, かぼちゃ, にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, エリンギ, ブロッコリー, キャベツ, ホールコーン, 梨	801 kcal 26.4 g 23.2 g 2.2 g
19	月	ペネポロネーゼ 牛乳 イタリアンサラダ 手作りシュガーフォカッチャ	牛乳, ベーコン, 大豆, 豚肉, 粉チーズ	ペネマカロニ, オリーブ油, 油, 強力粉, 薄力粉, さとう, グラニュー糖	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, パセリ, 赤ピーマン, キャベツ, ホールコーン	785 kcal 31.0 g 28.4 g 3.4 g
20	火	ごはん 牛乳 かみかみふりかけ 魚の塩麹焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁	牛乳, ちりめんじゃこ, かつおぶし, 塩昆布, ニシン, みそ, 塩こうじ, 油揚げ, 鶏卵, わかめ	精白米, 白ごま, さとう, 油, でんぷん	切干し大根, にんじん, こまつな, えのきたけ, 長ねぎ	781 kcal 37.2 g 20.2 g 3.2 g
21	水	麻婆豆腐丼 牛乳 ぱりぱりサラダ フルーツヨーグルト (3Cのリクエスト給食です)	牛乳, 豚肉, 鶏肉, みそ, 八丁みそ, 押し豆腐, プレーンヨーグルト	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でんぷん, ごま油, ワンタンの皮	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, 干し椎茸, なら, キャベツ, こまつな, パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	822 kcal 32.4 g 29.0 g 3.0 g
22	木	もみじごはん 牛乳 魚のあずま煮 焼きねぎドレッシングサラダ みそ汁 果物【りんご】 (霜降の頃の献立です)	牛乳, 油揚げ, かつお, わかめ, みそ	精白米, でんぷん, さとう, 油	にんじん, しょうが, こまつな, えのきたけ, はくさい, たまねぎ, 長ねぎ, だいこん, りんご	780 kcal 30.1 g 18.3 g 3.7 g
23	金	十三夜炊き込みご飯 牛乳 大根とツナの和え物 お月見団子汁 (十三夜の献立です)	牛乳, 鶏肉, 大豆, 油揚げ, ツナ缶	精白米, もち米, むき栗, さとう, 油, 白玉粉, 豆麴	にんじん, ぶなしめじ, こまつな, キャベツ, だいこん, 長ねぎ	745 kcal 28.4 g 19.2 g 2.7 g
27	火	スイートポテトトースト 牛乳 秋野菜のクリームシチュー カラフルサラダ	牛乳, 調理用牛乳, スキムミルク, 鶏もも肉, 生クリーム	食パン, さつまいも, さとう, はちみつ, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, マッシュルーム, エリンギ, にんにく, しょうが, キャベツ, こまつな, ホールコーン, 赤パプリカ	742 kcal 26.9 g 26.6 g 3.0 g
28	水	きびごはん 牛乳 ピリ辛ツナふりかけ 揚げじゃがの味噌そぼろ煮 わかめサラダ	牛乳, ツナ缶, 粉チーズ, 豚肉, みそ, わかめ	精白米, きび, さとう, ごま, じゃがいも, 油, でんぷん	にんじん, たまねぎ, だいこん, もやし, キャベツ	757 kcal 25.3 g 21.5 g 3.5 g
29	木	コムチェン 牛乳 魚のピリ辛ねぎソース フォー (ベトナム料理の献立です)	牛乳, 豚肉, 卵, ナガメバル, 鶏肉	精白米, 米粒麦, 油, 小麦粉, でんぷん, さとう, フォー	にんにく, 長ねぎ, チンゲンサイ, しょうが, もやし, こまつな, 葉ねぎ, セロリ, レモン	769 kcal 33.9 g 23.3 g 4.2 g
30	金	鶏肉ときのこのトマトスパゲティ 牛乳 いろどり野菜のサラダ かぼちゃプリン	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 粉チーズ, 卵, 調理用牛乳	スパゲッティ, 油, さとう, はちみつ	にんにく, たまねぎ, しめじ, エリンギ, まいたけ, ホールトマト, キャベツ, こまつな, にんじん, 黄パプリカ, かぼちゃ	769 kcal 31.3 g 22.4 g 2.6 g

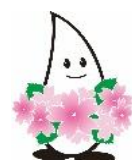
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。



新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。

サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。

秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。



10月分 一日あたりの平均	770	30.1
中学生 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	830	33.0

新宿区の友好提携都市である長野県伊那市から、4月のアスパラガスに続いて、10月はりんごを給食用食材として、無償提供していただく予定です。お楽しみに♪

←伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」