

令和3年8月・9月 給食献立予定表

新宿区立牛込第三中学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 食品名 | | | | | | 栄養価 | |
|------|----|-----------------------------|----|--------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|--------------|-----------|
| | | 主食 | 牛乳 | おかず デザート | おもに体の組織を作る | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 8/26 | 木 | メキシカンライス | ○ | 白いんげん豆のクリームスープ アップルゼリー | 鶏もも肉 ﾌﾗﾝｸﾄﾞ 白いんげん豆 | 牛乳、生ｸﾘｰﾑ 調理用牛乳 ｽﾀｰﾁﾝ 粉寒天 | にんにく、 さやいんげん ﾊｾﾘ | たまねぎ、ホールｺｰﾝ しょうが、にんにく りんごｼﾞｭｰｽ | 精白米 米粒麦 じゃがいも さとう | バター 油 | 883 | 27.0 |
| 27 | 金 | 麦ごはん | ○ | 豚肉の焼肉 わかめと青菜のサラダ 高野豆腐と白菜のみそ汁 | 豚肩ロース 高野豆腐 白みそ 赤みそ | 牛乳 生わかめ | 万能ねぎ ごまつな | たまねぎ、にんにく レモン、ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ きゅうり、だいこん はくさい、長ねぎ | 精白米 米粒麦 さとう | 油 ごま油 白ごま | 847 | 32.2 |
| 30 | 月 | キムチチャーハン | ○ | 卵と野菜の中華スープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ | 豚ひき肉 鶏心ね肉 卵 大豆 | 牛乳 ちりめんじゃこ | にんにく にら ごまつな | にんにく、長ねぎ 白菜ｷﾑﾁ、しょうが たまねぎ | 精白米 でんぶ さとう | ごま油 油 白ごま | 773 | 33.0 |
| 31 | 火 | きびごはん | ○ | 千種焼き 切干ときゅうりの和え物 じゃがいもとわかめのみそ汁 | 鶏ひき肉 卵、油揚げ 白みそ 赤みそ | 牛乳 芽ひじき 生わかめ | にんにく | たけのこ、たまねぎ 干しいたけ、切干大根 きゅうり | 精白米 きび さとう じゃがいも | 油 | 774 | 32.0 |
| 9/1 | 水 | カレーミートドッグ | ○ | ポトフ 巨峰 | 豚ひき肉 大豆、ﾊﾞｰｺﾝ 豚かた肉 ﾌﾗﾝｸﾄﾞ | 牛乳 ﾋﾞｼﾞｬ用チーズ | にんにく かぶの葉 | にんにく、しょうが たまねぎ、ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ かぶ、巨峰 | 胚芽ﾊﾞﾝ じゃがいも | 油 | 784 | 35.2 |
| 2 | 木 | 豚肉のしぐれごはん | ○ | 茎わかめのサラダ のっぺい汁 | 豚かた肉 鶏心ね肉 生揚げ | 牛乳 くきわかめ | にんにく さやいんげん ごまつな | ごぼう、しょうが ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ、もやし 干しいたけ、だいこん 長ねぎ | 精白米、米粒麦 さとう こんにやく でんぶ | 油 | 751 | 29.0 |
| 3 | 金 | 秋なすの麻婆丼 | ○ | もやしスープ 梨 | 豚ひき肉 赤みそ 豚ばら肉 豚かた肉 | 牛乳 | にんにく ピーマン | にんにく、しょうが 長ねぎ、なす、もやし 梨 | 精白米 米粒麦 さとう でんぶ | 油 ごま油 | 875 | 30.0 |
| 6 | 月 | 麦ごはん | ○ | 家常豆腐 糸寒天サラダ | 豚もも肉 赤みそ 生揚げ | 牛乳 糸寒天 | にんにく ごまつな | にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ、長ねぎ もやし | 精白米 米粒麦 さとう でんぶ | 油 ごま油 | 784 | 29.3 |
| 7 | 火 | 日本の郷土料理～奈良県編～ 奈良茶飯 | ○ | 権座 にゅうめん ミニ抹茶デザート | 大豆、油揚げ がんもどき かまぼこ 豆腐 | 牛乳 角切り昆布 粉寒天 | にんにく さやいんげん | だいこん、たまねぎ 長ねぎ | 精白米、さとう じゃがいも そうめん 甘納豆(あずき) | 油 | 811 | 27.6 |
| 8 | 水 | リクエスト給食 きな粉揚げパン | ○ | じゃこサラダ クラムチャウダー | きな粉 あさりむきみ | 牛乳、生ｸﾘｰﾑ ちりめんじゃこ 調理用牛乳 ｽｷﾞﾑﾐﾙｸ | にんにく ごまつな ﾊｾﾘ | ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ、もやし たまねぎ、にんにく しょうが | ﾐﾙｸﾊﾞﾝ さとう じゃがいも 小麦粉 | 油 ごま油 バター | 799 | 30.1 |
| 9 | 木 | 重陽の節句献立 麦ごはん | ○ | ひじきのふりかけ さけのみもじ焼き 菊びたし かまぼこ入りすまし汁 | 粉かつお 甘塩鮭 豆腐 ちらしかまぼこ | 牛乳 芽ひじき | にんにく ごまつな | たまねぎ、もやし ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ、菊のり 長ねぎ | 精白米 米粒麦 さとう | 油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ | 822 | 34.3 |
| 10 | 金 | リクエスト給食 きのこの和風 スパゲッティ | ○ | コーンサラダ フルーツポンチ | ﾊﾞｰｺﾝ 鶏もも肉 | 牛乳 粉寒天 | にんにく ほうれんそう | たまねぎ、ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ ｴﾘﾝｷﾞ、えのきたけ ﾏｯｼﾞｬﾙｰﾑ、しめじ 干しいたけ、ｷｰﾙ ﾊﾞｲｯﾄﾞ、黄桃缶、みかん缶 | ｽﾊﾟゲｯﾃｯｼﾞ さとう | 油 バター | 820 | 27.0 |
| 13 | 月 | とりごぼうピラフ | ○ | ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞと青菜のスープ 野菜チップス | 鶏ひき肉 卵 豚かた肉 | 牛乳 | にんにく ごまつな かぼちゃ | しょうが、ごぼう ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ、たまねぎ にんにく、ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ | 精白米、米粒麦 さとう じゃがいも さつまいも | バター 油 | 818 | 27.5 |
| 14 | 火 | きんぴらごはん | ○ | ほっけの塩焼き 磯香和え 豆腐と油揚げのみそ汁 | 豚ひき肉 ほっけ 白みそ、赤みそ 豆腐、油揚げ | 牛乳 刻みのり 生わかめ | にんにく さやいんげん ごまつな | ごぼう、だいこん もやし、長ねぎ | 精白米 米粒麦 さとう | 油 | 819 | 35.1 |
| 15 | 水 | リクエスト給食 カレーライス | ○ | ツナと野菜の和風サラダ 生ブルー | 鶏もも肉 ツナ | 牛乳 | にんにく ホールﾄﾞﾏﾄ ごまつな | にんにく、しょうが せろり、たまねぎ だいこん、ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ 生ﾌﾙｰ | 精白米、米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう | 油 | 892 | 27.6 |
| 16 | 木 | リクエスト給食 しょうゆラーメン | ○ | コロコロサラダ レモンスカッシュゼリー | 豚かた肉 | 牛乳 粉寒天 | にんにく さやいんげん | しょうが、にんにく 水蒸ﾒﾝﾏ、長ねぎ ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ、もやし たまねぎ、レモン果汁 | 生中華めん 三温糖 さとう じゃがいも | 油 ごま油 ﾗｰﾄﾞ | 844 | 27.1 |
| 17 | 金 | 麦ごはん | ○ | きはだまぐろの竜田揚げ ごまあえ 豚汁 | きはだまぐろ 豚ばら肉 赤みそ 白みそ | 牛乳 | にんにく ごまつな | しょうが、ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ もやし、ごぼう だいこん、長ねぎ | 精白米、米粒麦 でんぶ 三温糖 こんにやく じゃがいも | 白練りごま 油 白ごま | 813 | 36.1 |
| 21 | 火 | 十五夜献立 五目月見うどん | ○ | みそドレッシングサラダ 月見あん団子 | 豚かた肉、卵 油揚げ、豆腐 ちらしかまぼこ 白みそ、あずき | 牛乳 | にんにく ごまつな | たまねぎ、長ねぎ だいこん、ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ きゅうり | 冷凍うどん さとう、白玉粉 上新粉 | 油 ごま油 | 865 | 33.0 |
| 22 | 水 | 世界の料理～インドネシア編～ ナシゴレン | ○ | ビーフンスープ りんご | ﾊﾞｰｺﾝ 鶏もも肉 卵、むきえび 鶏心ね肉 | 牛乳 | 赤ピーマン ピーマン にんにく ごまつな | にんにく、しょうが たまねぎ、もやし りんご | 精白米 米粒麦 ピーﾌﾝ | 油 | 780 | 29.6 |
| 24 | 金 | 麦ごはん | ○ | 豆腐チゲ風 ごまドレサラダ | 豚ばら肉 豚かた肉 豆腐 赤みそ | 牛乳 生わかめ | にんにく にら | にんにく、しょうが だいこん、はくさい 白菜ｷﾑﾁ、ぶなしめじ 長ねぎ、もやし、ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ | 精白米 米粒麦 さとう | 油 ごま油 白練りごま 白ごま | 781 | 28.2 |
| 27 | 月 | リクエスト給食 シーフード スパゲッティ | ○ | ミネストローネ ブラウニー | ﾊﾞｰﾄﾞ、豚かた肉 むきえび、いか あさりむきみ 白いんげん豆 | 牛乳 粉チーズ 調理用牛乳 | にんにく ﾄﾞﾏﾄﾞﾞﾏﾄ ﾊｾﾘ | にんにく、せろり たまねぎ、ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ ﾏｯｼﾞｬﾙｰﾑ | ｽﾊﾟゲｯﾃｯｼﾞ じゃがいも 小麦粉、さとう 粉砂糖 | オリーブ油 油 バター | 889 | 33.3 |
| 28 | 火 | リクエスト給食 中華丼 | ○ | 春雨サラダ 梨 | 豚かた肉 いか うずら卵 | 牛乳 | にんにく にら ごまつな | にんにく、しょうが 長ねぎ、たけのこ たまねぎ、はくさい もやし、きゅうり、梨 | 精白米、米粒麦 さとう でんぶ はるさめ | 油 ごま油 | 837 | 30.4 |
| 29 | 水 | ホットツナサンド | ○ | ポークビーンズ 大根サラダ | ツナ ﾊﾞｰｺﾝ 豚かた肉、大豆 赤いんげん豆 | 牛乳 | ﾊｾﾘ にんにく ﾄﾞﾏﾄﾞﾞﾏﾄ ごまつな | たまねぎ、ホールｺｰﾝ せろり、にんにく ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ、ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ だいこん | ｺｯﾍﾟﾊﾞﾝ じゃがいも さとう | 油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ バター ごま油 | 824 | 31.8 |
| 30 | 木 | じゃこわかめごはん | ○ | わかさぎの香味ソース 煮びたし かき玉汁 | 油揚げ 卵 | 牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ わかさぎ | にんにく ごまつな | 長ねぎ、もやし たまねぎ、えのきたけ | 精白米 でんぶ さとう | 油 ごま油 | 780 | 29.1 |

※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

※下線の表示は都内産農畜産物・水産物です。 ※二重下線の表示は『リクエスト給食』です。

※9月10日(金)は給食費の引き落とし日です。前日までに、ゆうちょ銀行口座へ入金お願い致します。

| | | |
|----------------------|-----|------|
| 8月、9月分 1日あたりの平均栄養摂取量 | 819 | 30.6 |
| 生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準 | 830 | 33.0 |