



令和3年10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				
1	金	麻婆丼	○	中華サラダ パインゼリー	豚ひき肉 赤みそ 押し豆腐	牛乳 生わかめ 粉寒天	にら にんじん	にんにく、しょうが 長ねぎ、キャベツ だいこん、パインジュース パイン缶	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油	860	31.1		
4	月	高野豆腐の そばろごはん	○	切干大根のシャキシャキサラダ 生揚げと野菜の煮物	鶏ひき肉 高野豆腐 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	長ねぎ、切干大根 だいこん、きゅうり もやし、干しいたけ ごぼう	精白米 米粒麦 さとう こんにやく じゃがいも	油 ごま油	808	29.3		
5	火	シーフードピラフ	○	ひじきのピリッとサラダ おさつのがり揚げ	ベーコン いか むきえび あさり ツナ	牛乳 スキムミルク 芽ひじき 調理用牛乳 生クリーム	にんじん	マッシュルーム たまねぎ、グリーンピース きゅうり、キャベツ	精白米 さとう さつまいも 小麦粉 そうめん	バター 油	849	27.5		
6	水	わかめうどん	○	ちくわの二色揚げ 野菜のからし醤油	豚かた肉 焼き竹輪	牛乳 生わかめ あおのり	にんじん こまつな	干しいたけ、長ねぎ たまねぎ、たけのこ キャベツ、だいこん	冷凍細うどん さとう 小麦粉 でんぶん	油	768	32.1		
7	木	麦ごはん	○	卵入りえびチリ 小松菜と豆腐のスープ	むきえび 卵 豚かた肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ 長ねぎ、はくさい	精白米 米粒麦 でんぶん さとう	油 ごま油	836	35.0		
8	金	ガーリックフランス	○	チリコンカン ミルクセリーブルーベリー	豚ひき肉 赤いんげん豆 大豆	牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	パセリ にんじん トマトジュース	にんにく、たまねぎ しょうが ブルーベリー	ソフトフランスパン 小麦粉 じゃがいも さとう	バター 油	771	29.6		
11	月	スパゲッティ ミートソース	○	海藻サラダ オレンジケーキ	ベーコン 大豆 豚ひき肉 卵	牛乳 粉チーズ 海藻ミックス 糸寒天	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく、セロリー たまねぎ、だいこん きゅうり、パインジュース マーマレード	スパゲッティ さとう 小麦粉 米粉	油 バター ごま油	880	29.3		
12	火	麦ごはん	○	鶏ごぼうつくね 粉吹き芋 豆腐とわかめのみそ汁	大豆、豆腐 鶏ひき肉 押し豆腐 白みそ、赤みそ 油揚げ	牛乳 あおのり 生わかめ	にんじん	ごぼう、たまねぎ しょうが、長ねぎ	精白米 米粒麦 でんぶん さとう じゃがいも	ごま油	855	32.3		
13	水	世界の料理～ハンガリー編～ ハニートースト	○	グヤーシュ ホースラディッシュサラダ	豚かた肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん 赤パプリカ ブロッコリー ホールトマト こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、きゅうり ホースラディッシュ キャベツ	胚芽食パン グラニュー糖 さとう はちみつ じゃがいも	バター 油	790	29.1		
14	木	回鍋肉丼	○	中華卵スープ りんご	豚ばら肉 豚かた肉 赤みそ 鶏むね肉 卵	牛乳	にんじん こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ りんご	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油	819	29.4		
15	金	きのこの日 きのこごはん	○	さばの香味焼き 青菜のごま和え 吉野汁	油揚げ さば 鶏もも肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ、しめじ えのきたけ、しょうが にんにく、長ねぎ もやし	精白米 米粒麦 さとう こんにやく でんぶん	油 ごま油 白すりごま	816	35.9		
18	月	十三夜献立 栗ごはん	○	厚焼き卵 白菜のゆず香和え 秋のすまし汁	鶏ひき肉 卵 豆腐 ちらしかまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、はくさい きゅうり、ゆず果汁 しめじ	精白米 さとう でんぶん	むき栗 黒ごま 油	810	32.2		
19	火	みそラーメン	○	ポテトのドレッシングサラダ 柿	豚ひき肉 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん にら さやいんげん	にんにく、しょうが 長ねぎ、たけのこ はくさい、もやし ホールトマト、たまねぎ、かき	生中華めん さとう じゃがいも	油 白ごま	800	27.6		
20	水	ビーンズ ドライカレー	○	ツナサラダ フルーツヨーグルト	豚ひき肉 大豆 ツナ	牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん ピーマン ホールトマト こまつな	たまねぎ、しょうが にんにく、セロリー だいこん、キャベツ パイン缶、みかん缶 りんご(缶)	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう	油	874	28.5		
21	木	麦ごはん	○	さんまの松前煮 小松菜のお浸し さつま芋のみそ汁	さんま 白みそ 赤みそ	牛乳 角切り昆布	にんじん こまつな	にんにく、しょうが もやし、だいこん たまねぎ、長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう さつまいも		817	29.8		
22	金	ミルクパン	○	煮込みハンバーグ 野菜の付け合せ ABCスープ	豚ひき肉 卵 ベーコン	牛乳 調理用牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ、にんにく しょうが、キャベツ	生パン粉 さとう でんぶん じゃがいも ABCマカロニ	油	799	35.2		
26	火	日本の郷土料理～北海道編～ ごはん	○	昆布の甘辛煮 さけのチャンチャン焼き 道産子汁	さけ 白みそ 赤みそ 豚かた肉 豆腐	牛乳 刻み昆布 生わかめ	にんじん ピーマン	しょうが、キャベツ 干しいたけ、もやし たまねぎ、えのきたけ だいこん、ホールコーン 長ねぎ	精白米 さとう こんにやく じゃがいも	油 バター	813	36.8		
27	水	チャーハン	○	ジャンボぎょうざ わかめスープ	豚かた肉 むきえび 卵、豚ひき肉 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	にら にんじん こまつな	しょうが、長ねぎ グリーンピース、にんにく キャベツ、たまねぎ	精白米 米粒麦 ぎょうざの皮 小麦粉	油 ごま油	839	34.5		
28	木	麦ごはん	○	あさりの佃煮 ししやもの磯辺揚げ 野菜のごまわさび和え むらくも汁	あさり 卵 鶏もも肉	牛乳 ししやも あおのり	こまつな にんじん	しょうが、キャベツ たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう 小麦粉 でんぶん	油 白すりごま	809	36.4		
29	金	ハロウィーン献立 スパゲッティ ナポリタン	○	グリーンサラダ パンプキンパイ	ベーコン 豚かた肉	牛乳 粉チーズ 生わかめ 生クリーム	にんじん ホールトマト ピーマン こまつな かぼちゃ	にんにく、セロリー たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、もやし きゅうり	スパゲッティ さとう パイシート 粉砂糖	油 バター	835	27.5		
※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数が少なくなることがあります。											10月分 1日あたりの平均栄養摂取量		822	31.5
※食品名の下線の表示は都内産農畜産物・水産物です。											生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準		830	33.0

※10月11日(月)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。