



令和3年11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		
読書週間①～『八月のひかり』より～													
1	月	エッグトースト	○	鶏肉のトマト煮 柿	卵 鶏むね肉 鶏もも肉 白いんげん豆	牛乳	パセリ にんじん ホールトマト	たまねぎ、にんにく しょうが、セロリー キャベツ、柿	食パン じゃがいも 小麦粉 さとう	マヨネーズ 油 バター	766	27.9	
読書週間②～『お父さんはユーチューバー』より～													
2	火	シンジュシー	○	もずくスープ サターアダーギー	豚ばら肉 豆腐 卵	牛乳 刻み昆布 もずく	にんじん さやいんげん こまつな	生しいたけ	精白米、さとう でんぷん 小麦粉 黒砂糖	油	887	27.0	
読書週間③～『ケーキ王子の名推理』より～													
4	木	ペネポロネーゼ	○	イタリアンサラダ パンナコッタ	豚ひき肉	牛乳、粉寒天 バルサミクス 調理用牛乳 生クリーム	にんじん、パセリ トマトジュース トマトピューレ 赤ピーマン こまつな	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ 黄ピーマン、キャベツ	ペンネマカロニ さとう	オリーブ油	789	27.2	
5	金	鶏とぎんなんの 炊き込みごはん	○	魚の七味焼き 茎わかめのサラダ すまし汁	鶏もも肉 シメジ、カサ ちらしかまぼこ 豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん こまつな	しめじ、しょうが にんにく、長ねぎ キャベツ、もやし	精白米 もち米 さとう	むき栗 油 ぎんなん ごま油	768	33.3	
8	月	親子丼	○	カリカリ油揚げのサラダ 大根とわかめのみそ汁	鶏もも肉 卵、油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 刻みのり 生わかめ	にんじん	しょうが、ごぼう たまねぎ、長ねぎ きゅうり、もやし キャベツ、だいこん	精白米 米粒麦 さとう	ごま油 油	871	34.3	
9	火	タンメン	○	コーンポテト チョコ蒸しパン	豚かた肉	牛乳 調理用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが、にんにく キャベツ、もやし 長ねぎ、ホールコーン	生中華めん でんぷん、小麦粉 じゃがいも さとう、チョコッパ	油 ごま油 ラード バター	889	29.0	
10	水	ハヤシライス	○	クラムサラダ みかん	豚かた肉 あさりむきみ	牛乳	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく、たまねぎ セロリー、マッシュルーム しょうが、きゅうり キャベツ、もやし、みかん	精白米、米粒麦 小麦粉、さとう でんぷん	油 バター ごま油	880	27.4	
日本の郷土料理～大分県編～													
11	木	麦ごはん	○	とり天 じゃこサラダ だご汁	鶏むね肉 卵 白みそ 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが、にんにく キャベツ、もやし ごぼう、だいこん 長ねぎ	精白米、米粒麦 小麦粉、さとう でんぷん さといも	油 ごま油	877	32.8	
世界の料理～トルコ編～													
12	金	さばサンド	○	オリーブオイルのサラダ 卵と野菜のスープ	さば 卵	牛乳	パセリ 赤ピーマン こまつな	たまねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり しょうが	丸パン でんぷん さとう じゃがいも	油 オリーブ油	761	34.0	
大蔵大根を使います													
15	月	麦ごはん	○	のりの佃煮 大根と豚バラ肉の煮物 ひよこ豆のサラダ	豚ばら肉 豚かた肉 生揚げ ひよこ豆	牛乳 もみのり ちりめんじゃこ	だいこん葉 にんじん こまつな	大蔵大根、長ねぎ キャベツ、もやし	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油	888	34.9	
16	火	けんちんうどん	○	コーンサラダ 大学芋	鶏むね肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう、だいこん 長ねぎ、キャベツ もやし、ホールコーン	冷凍細うどん こんにやく さとう、水あめ さつまいも	油 ごま油 黒ごま	774	27.6	
東京産のさつまいもを使います													
17	水	麦ごはん	○	四川豆腐 中華卵スープ	豚かた肉 豆腐 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、たけのこ 干しいたけ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	804	35.0	
18	木	カレー風味 きつね丼	○	キャベツの昆布漬け 白菜と大根のみそ汁	豚ばら肉 豚もも肉 油揚げ 白みそ、赤みそ	牛乳 塩昆布 生わかめ	にんじん	たまねぎ、長ねぎ キャベツ、きゅうり だいこん、はくさい	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	813	29.7	
19	金	ココアパン	○	ポテトの重ね焼き キャベツとかぶのスープ りんご	豚ひき肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク 調理用牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ホールトマト パセリ かぶ(葉)	にんにく、たまねぎ セロリー、しょうが キャベツ、かぶ りんご	ココパン じゃがいも さとう	バター 油	791	29.0	
22	月	豚キムチ丼	○	わかめスープ アセロラゼリー	豚かた肉 豚ばら肉 鶏もも肉	牛乳 生わかめ 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが、たまねぎ きくらげ、白菜キムチ もやし、長ねぎ アセロラジュース	精白米 米粒麦 でんぷん さとう	油 ごま油	847	28.1	
和食の日													
24	水	五穀ごはん	○	さわらの香味焼き ごまあえ 豚汁	あずき、大豆 さわら 豚ばら肉 赤みそ、白みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが、にんにく 長ねぎ、キャベツ もやし、ごぼう だいこん	精白米、もち米 米粒麦、きび さとう、三温糖 こんにやく じゃがいも	黒ごま ごま油 白練りごま 白ごま 油	807	35.7	
25	木	おろしツナパスタ	○	ミネラルサラダ バイクドチーズケーキ	ツナ、卵 ローズハム ひよこ豆 ゼラチン	牛乳、刻みのり 芽ひじき 生クリーム クリームチーズ	万能ねぎ にんじん	だいこん、きゅうり キャベツ、レモン	スパゲッティ さとう グラニュー糖 小麦粉	油 ごま油	845	30.9	
26	金	麦ごはん	○	いかのかりん揚げ 野菜のピリ辛和え じゃがいもとわかめのみそ汁	いか 赤みそ 白みそ	牛乳 生わかめ	にんじん	だいこん、きゅうり たまねぎ	精白米、米粒麦 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま油	776	29.3	
★セレクトドリンク★													
29	月	ホットドッグ	セレクト ドリンク	豆とあさりのチャウダー フレンチサラダ	フランクフルト ベーコン 白いんげん豆 あさりむきみ	①コーヒ牛乳 ②ジョアストパ [®] リー 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ こまつな	①アップルジュース ②オレンジジュース キャベツ、たまねぎ にんにく、きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油	839	30.4	
右欄食品名の①印の飲物から選び、予約します。													
30	火	麦ごはん	○	ふりかけ 豆あじの南蛮漬け 磯香和え かみなり汁	花かつお 豆あじ 押し豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 刻みのり	こまつな にんじん	長ねぎ、もやし だいこん	精白米、米粒麦 さとう、小麦粉 でんぷん さといも	油 ごま油	778	34.1	

※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。

※食品名の下線の表示は都内産農畜産物・水産物です。

※献立名の二重下線の表示は「読書週間企画」として本から引用した料理です。

11月分 1日あたりの平均栄養摂取量 823 30.9

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準 830 33.0