



令和4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		
1	火	読書週間①～『最後の晩ごはん』より～			豚かた肉 豚ばら肉 生揚げ 白みそ、赤みそ	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	たまねぎ、しょうが もやし、だいこん 長ねぎ	精白米 はちみつ さとう	油 ごま油	790	29.3
		ごはん	○	生姜焼き 磯香和え 大根と厚揚げのみそ汁								
2	水	読書週間②～『江戸東京野菜』より～			鶏もも肉 ベーコン 卵	牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	にんじん トマトジュース こまつな パセリ	マッシュルーム たまねぎ、グリーンピース ホールコーン	精白米、米粒麦 さとう さつまいも 水あめ	油 バター 黒ごま	847	27.7
		チキンライス	○	伝統小松菜のキッシュ 大学芋								
4	金	読書週間③～『ハリネズミは月を見上げる』より～			鶏もも肉 卵 油揚げ 押し豆腐	牛乳 刻みのり	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 さといも	油 ごま油	848	35.3
		親子丼	○	カリカリ油揚げのサラダ かみなり汁								
7	月				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、マッシュルーム しょうが、キャベツ もやし、きゅうり、りんご	精白米、米粒麦 小麦粉 さとう でんぶん	油 バター ごま油	846	28.0
		ハヤシライス	○	クラムサラダ りんご								
8	火	世界の料理～ポーランド編～			ロースハム、ベーコン 豚かた肉 ひよこ豆 ウィンナー、卵	牛乳 ピザ用チーズ 調理用牛乳 生クリーム	にんじん ホールトマト ピーマン	たまねぎ、キャベツ にんにく、セロリ	ソフトフランス じゃがいも さとう	マヨネーズ バター オリーブ油	734	28.3
		カナペツ・ピオセンナ	○	ピゴス(トマトスープ風) カスタードプリン								
9	水				油揚げ さば 鶏もも肉 豆腐	牛乳 だし昆布	にんじん こまつな	干ししいたけ、しめじ えのきたけ、しょうが 長ねぎ、もやし	精白米、米粒麦 さとう、三温糖 こんにゃく でんぶん	油 白すりごま	732	34.1
		きのこごはん	○	さばの南蛮焼き 青菜のごまあえ 吉野汁								
10	木				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 干ししいたけ	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油	765	35.8
		麦ごはん	○	四川豆腐 卵と野菜の中華スープ								
11	金				ツナ ロースハム ひよこ豆 卵、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	800	31.1
		おろしツナパスタ	○	ミネラルサラダ ベイクドチーズケーキ								
14	月	☆セレクトドリンク☆			卵、ベーコン 豚かた肉 大豆 いんげん豆	④カフェオレ 海草ミックス 糸寒天	パセリ にんじん こまつな	④オレンジジュース ④アップルジュース ④グレープジュース たまねぎ、グリーンピース セロリ、にんにく、 しょうが、もやし	食パン じゃがいも さとう	マヨネーズ 油 バター ごま油	739	26.9
		エッグトースト	セレクト ドリンク	ポークビーンズ 海藻サラダ								
15	火	右欄食品名の④印の飲料 から選び、予約します。			豚ばら肉 豚かた肉 生揚げ	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	だいこん、長ねぎ キャベツ、もやし	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油	839	35.5
		麦ごはん	○	のりの佃煮 大根と豚ばら肉の煮物 じゃこサラダ								
16	水				鶏ひき肉 白みそ 豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	にんにく、しょうが キャベツ、もやし 長ねぎ、たまねぎ、柿	生中華めん でんぶん さとう じゃがいも	油 白ねりごま ラード 白ごま	749	29.2
		豆乳ラーメン	○	ポテトのドレッシングサラダ 柿								
17	木	日本の郷土料理～長野県編～			鶏もも肉 豆腐 米みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	のざわな漬	にんにく、しょうが だいこん、なめこ 長ねぎ、りんご りんごジュース	精白米 でんぶん さとう	油 ごま油 白ごま	806	30.3
		ごはん	○	野沢菜じゃこ炒め 山賊焼き なめこ豆腐のみそ汁 伊那りんごゼリー								
18	金	伊那市から お米をいただきます			高野豆腐 卵 さけ 鶏もも肉	牛乳	こまつな にんじん	干ししいたけ、長ねぎ だいこん	精白米、米粒麦 さとう こんにゃく でんぶん	ごま油 油 バター	769	38.7
		ヘルシー 三色ごはん	○	鮭のバター醤油焼き のっぺい汁								
21	月				豚かた肉 いか 鶏ひき肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが 長ねぎ、干ししいたけ たけのこ、たまねぎ はくさい、もやし、みかん	精白米 米粒麦 でんぶん ワンタンの皮	油 ごま油	731	28.2
		五目あんかけ丼	○	ワンタンスープ みかん								
22	水				豚かた肉 ツナ あずき	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	干ししいたけ、長ねぎ たまねぎ、たけのこ だいこん、キャベツ	冷凍細うどん さとう アルファ化赤飯	油	777	30.9
		わかめうどん	○	ツナと野菜の和風サラダ 赤飯おはぎ								
24	木	和食の日			さわら 豚ばら肉 赤みそ 白みそ	牛乳 芽ひじき	にんじん	しょうが、にんにく、長ね ぎ、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、ごぼう だいこん	精白米 さとう こんにゃく じゃがいも	ごま油 油	763	32.5
		芽吹き玄米ごはん	○	さわらの香味焼き ひじき入りサラダ 豚汁								
25	金				鶏もも肉 ひよこ豆	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく、しょうが セロリ、たまねぎ キャベツ、もやし 黄桃缶	精白米、米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま油	896	28.9
		カレーライス	○	ひよこ豆のサラダ おかしな目玉焼き								
28	月				生揚げ	牛乳 きびなご	にんじん さやいんげん	切干し大根、だいこん きゅうり、もやし 干ししいたけ、ごぼう	精白米、米粒麦 小麦粉、さとう でんぶん こんにゃく じゃがいも	ごま油 油	782	28.2
		麦ごはん	○	きびなごのから揚げ 切干大根のシャキシャサラダ 生揚げと野菜の煮物								
29	火				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	784	35.2
		麦ごはん	○	卵入りえびチリ 小松菜と豆腐のスープ								
30	水				牛肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが、たまねぎ キャベツ、えのきたけ 長ねぎ	精白米、米粒麦 しらたき、さとう でんぶん さといも	油	758	33.6
		牛丼	○	野菜のからし醤油 里芋と油揚げのみそ汁								

※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。
※食品名の二重下線の表示は長野県伊那市の食品です。
※献立名の**太字斜体**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	788	31.4
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0