



令和4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		
3	月	けんちんうどん	○	コーンサラダ りんごとさつまいもの包揚げ旬	鶏もも肉 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 りんご	冷凍細うどん こんにやく さとう、小麦粉 さつまいも 春巻きの皮	油 ごま油	775	27.0
4	火	いわしの日 いわしのかば焼井	○	小松菜のお浸し 大根と油揚げのみそ汁	いわし 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし、だいこん たまねぎ	精白米 米粒麦 でんぷん さとう	油	783	30.9
5	水	伊那市の食材使用 キムタクチャーハン	○	バンサンスー わかめスープ	豚かた肉 卵 ロースハム 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	長ねぎ、白菜キムチ たくあん漬、もやし きゅうり、しょうが たまねぎ	精白米 米粒麦 はるさめ さとう	油 ごま油	731	28.7
6	木	ガーリックフランス	○	チリコンカン 秋のフルーツヨーグルト旬	豚ひき肉 いんげん豆 大豆	牛乳 プレーンヨーグルト	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、パイン缶 みかん缶、かき	小麦粉 じゃがいも さとう	バター 油	752	32.3
7	金	十三夜献立 伊那市の食材使用 栗ごはん旬	○	厚焼き卵あさりあん 白菜のゆず香和え 秋のすまし汁	鶏ひき肉 卵、豆腐 あさりむきみ ちらしかまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、しょうが はくさい、きゅうり ゆず果汁、しめじ	精白米 さとう でんぷん	むき栗 油	744	33.4
11	火	チンジャオロース丼	○	青梗菜と豆腐のスープ ミルクゼリーブルーベリーソース	豚もも肉 豚かた肉 豆腐	牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく、長ねぎ たけのこ、黄ピーマン しょうが、はくさい ブルーベリー	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	811	34.8
12	水	豆乳の日 カレーピラフきのこ 豆乳クリームソース	○	ビーンズツナサラダ みかん旬	鶏もも肉 豆乳、ツナ ひよこ豆 いんげん豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ こまつな	たまねぎ、しめじ えのきたけ、にんにく キャベツ、みかん	精白米 米粒麦 さとう	油	781	27.1
13	木	伊那市の食材使用 ミルクパン	○	煮込みハンバーグ 野菜の付け合せ ABCスープ りんご旬 伊那市のりんごです♪	豚ひき肉 牛ひき肉 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 りんご	ミルクパン 生パン粉、さとう でんぷん じゃがいも ABCマカロニ	油	781	35.2
14	金	伊那市の食材使用 ごはん	○	はたはたのから揚げ 野菜のごまわさび和え 肉じゃが	豚かた肉	牛乳 はたはた	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが、だいこん キャベツ、たまねぎ	精白米 でんぷん 小麦粉、さとう じゃがいも	油 白すりごま	744	27.5
17	月	伊那市の食材使用 シーフードピラフ	○	きのこ野菜のソテー おさつのいがぐり揚げ	ベーコン いか むきえび あさりむきみ	牛乳 スキムミルク 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ、グリーンピース しめじ、キャベツ	精白米 さつまいも さとう、小麦粉 そうめん	バター 油	759	27.2
18	火	世界の料理～イギリス編～ 黒糖パン	○	シェパードパイ スコッチブロス シナノスマイル旬	豚ひき肉 ベーコン 鶏もも肉 ひよこ豆	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト	たまねぎ、長ねぎ セロリ、にんにく シナノスマイル	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも 押麦	油 バター オリーブ油	754	32.3
19	水	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、きくらげ 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 じゃがいも 小麦粉、さとう チョコチップ	油 ごま油 ラード バター	802	28.9
20	木	伊那市の食材使用 ごはん	○	ほっけの塩焼き ひじきの五目煮 じゃがいもと油揚げのみそ汁	ほっけ、青大豆 さつま揚げ 豆腐、油揚げ 白みそ、赤みそ	牛乳 芽ひじき	にんじん	だいこん、ごぼう 長ねぎ	精白米 つきこんにやく さとう じゃがいも	油	731	34.0
21	金	チャーハン	○	ジャンボぎょうざ 中華コーンスープ	豚かた肉 むきえび、卵 豚ひき肉 ベーコン	牛乳	にら 万能ねぎ	しょうが、にんにく 長ねぎ、グリーンピース にんにく、キャベツ たまねぎ クリームコーン	精白米、米粒麦 ぎょうざの皮 小麦粉 でんぷん	油 ごま油	808	33.0
25	火	伊那市の食材使用 うなぎのひつまぶし	○	筑前煮 豆腐とわかめのすまし汁 パインゼリー	うなぎ 鶏もも肉 豆腐 ちらしかまぼこ	牛乳 生わかめ 粉寒天	万能ねぎ にんじん さやいんげん	しょうが、ごぼう たけのこ、長ねぎ 干しいたけ、パイン缶 パイナップルジュース	精白米 さとう こんにやく じゃがいも	油	798	31.4
26	水	麻婆丼	○	もやしと青菜のスープ 梨旬	豚ひき肉 赤みそ 押し豆腐 鶏もも肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが 長ねぎ、たまねぎ もやし、梨	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	800	34.9
27	木	日本の郷土料理～山形県編～ 鮭ごはん	○	伊那市の食材使用 芋煮 ひじきのピリッとサラダ	塩ざけ 牛肉 ツナ	牛乳 だし昆布 芽ひじき	にんじん	しめじ、長ねぎ きゅうり、キャベツ	精白米 こんにやく さといも さとう	白ごま 油	769	31.3
28	金	伊那市の食材使用 ごはん	○	いかのかりん揚げ 糸寒天サラダ むらくも汁	いか 鶏もも肉 卵	牛乳 糸寒天	にんじん こまつな	もやし、たまねぎ 長ねぎ	精白米 でんぷん さとう	油 ごま油	777	31.2
31	月	ハロウィン献立 スパゲッティ ペスカトーレ	○	グリーンサラダ パンプキンパイ	むきえび いか あさりむきみ	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 たまねぎ、キャベツ もやし、きゅうり	スパゲッティ さとう バイシート 粉砂糖	油 バター	751	28.5
※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		771	31.0	
※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	
※食品名の二重下線の表示は長野県伊那市の食品です。												

※10月11日(火)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。