

10月学校給食献立予定表

令和7年

新宿区立牛込第三中学校

実施日	日	曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
				血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
1	水		ご飯 牛乳 魚の南部焼き ひじきのあえ物 すまし汁	牛乳、さば、みそ、八丁みそ、 芽ひじき、豆腐、わかめ	精白米、さとう、 白ごま、黒ごま、ごま油	しょうが、にんじん、キャベツ、 もやし、こまつな、えのきたけ、 長ねぎ	759 kcal たんぱく質 31.4 g 24.4 g 3.2 g
2	木		スイートポテトトースト 牛乳 秋のクリームシチュー カラフルサラダ	牛乳、調理用牛乳、 スキムミルク、鶏肉、 生クリーム	食パン、さつまいも、さとう、 はちみつ、油、じゃがいも、 バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 マッシュルーム、エリンギ、にんにく、 しょうが、キャベツ、こまつな、 ホールコーン、赤パブリカ	775 kcal 28.5 g 29.5 g 3.5 g
3	金		ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、レンズまめ、 粉寒天	精白米、米粒麦、油、 バター、小麦粉、さとう	にんにく、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、 しょうが、ホールのトマト、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、ホールコーン、 ぶどうジュース	830 kcal 24.9 g 27.7 g 2.1 g
6	月		十五夜炊き込みご飯 牛乳 かみかみおえ みそ汁 お月見団子【十五夜の献立です】	牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、 刻み昆布、ちりめんじゃこ、 豆腐、みそ、あおさ	精白米、もち米、油、 さといも、さとう、 白玉粉、黒砂糖	にんじん、ぶなしめじ、さやいんげん、 キャベツ、切干し大根、はくさい、 長ねぎ、かぼちゃ	795 kcal 29.1 g 20.4 g 3.2 g
7	火		ご飯 牛乳 家常豆腐 チョレギサラダ	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、 八丁みそ、わかめ	精白米、油、さとう、 でんぶん	にんにく、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、キャベツ、ピーマン、 きゅうり、もやし	776 kcal 30.9 g 25.7 g 3.0 g
8	水		他人丼 牛乳 じゃこサラダ みそ汁	牛乳、豚肉、卵、 ちりめんじゃこ、生揚げ、 みそ、わかめ	精白米、米粒麦、油、 さとう、でんぶん、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、こまつな、キャベツ、 もやし、はくさい、長ねぎ	795 kcal 35.5 g 26.2 g 3.2 g
9	木		ツナコーントースト 牛乳 ポトフ マカロニカレーソテー	牛乳、ツナ、ピザ用チーズ、 ベーコン、鶏肉、 フランクフルト	食パン、 ノンエッグマヨネーズ、油、 じゃがいも、ペンネマカロニ	たまねぎ、ホールコーン、パセリ、 にんにく、セロリ、にんじん、 キャベツ、ピーマン	778 kcal 31.9 g 36.7 g 3.8 g
10	金		ご飯 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 和風サラダ	牛乳、鶏肉、あさりむきみ、 わかめ	精白米、油、じゃがいも、 さとう、でんぶん	にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、キャベツ、もやし	767 kcal 25.2 g 18.8 g 3.2 g
14	火		五目うどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 大根とツナの和え物	牛乳、豚かた肉、油揚げ、 焼き竹輪、あおのり、ツナ	細うどん、油、さとう、 でんぶん、小麦粉	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 長ねぎ、こまつな、 キャベツ、だいこん	779 kcal 33.5 g 26.8 g 2.7 g
15	水		コムチェン 牛乳 フォー入りスープ 揚げ春巻き 【ベトナム料理の献立です】	牛乳、豚肉、鶏卵、鶏肉	精白米、米粒麦、油、フォー、 でんぶん、春巻きの皮、 小麦粉	にんにく、長ねぎ、チンゲンサイ、 しょうが、もやし、こまつな、葉ねぎ、 セロリ、レモン、にんじん、キャベツ、 たまねぎ	778 kcal 29.3 g 26.3 g 3.2 g
16	木		麻婆豆腐丼 牛乳 パンサンスー 杏仁ゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、 八丁みそ、押し豆腐、粉寒天	精白米、米粒麦、油、 さとう、でんぶん、 ごま油、はるさめ	にんにく、しょうが、長ねぎ、 にんじん、干し椎茸、にら、 もやし、キャベツ、みかん缶	784 kcal 31.4 g 25.0 g 3.1 g
17	金		牛乳 ごはん 庄内風芋煮 おみ漬け風あえ物 果物【柿】	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ	精白米、油、こんにゃく、 さといも、さとう	ごぼう、にんじん、たまねぎ、 まいたけ、長ねぎ、こまつな、 だいこん、大葉、しょうが、柿	784 kcal 29.7 g 21.3 g 2.6 g
20	月		牛乳 ごはん 魚の塩焼焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁	牛乳、青ヒラス、みそ、 塩こうじ、油揚げ、鶏卵、 わかめ	精白米、油、さとう、 小町麴、でんぶん	切干し大根、にんじん、 こまつな、えのきたけ、長ねぎ	783 kcal 34.3 g 19.5 g 3.1 g
21	火		牛乳 黒砂糖パン さつまいものクロック ヴィネグレットサラダ ジュリアンスープ	牛乳、白いんげんペースト、 鶏肉、ベーコン、鶏肉、 レンズまめ	黒砂糖パン、さつまいも、 小麦粉、パン粉、油、 さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 キャベツ、セロリ、にんにく	806 kcal 27.9 g 32.8 g 3.5 g
22	水		牛乳 チリビーンズライス ベーコンと白菜のスープ キャベツともやしのサラダ	牛乳、豚肉、鶏肉、 大豆、ベーコン	精白米、米粒麦、油、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、 たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 はくさい、キャベツ、こまつな、 もやし、ホールコーン	764 kcal 29.9 g 24.4 g 3.9 g
23	木		牛乳 もみじごはん 松風焼き 変わりきんぴら みそ汁 【霜降の頃の献立です】	牛乳、油揚げ、鶏肉、 押し豆腐、鶏卵、 さつま揚げ、わかめ、みそ	精白米、パン粉、 さとう、油	にんじん、たまねぎ、ごぼう、 れんこん、さやいんげん、はくさい	768 kcal 30.7 g 19.7 g 3.9 g
24	金		牛乳 ごはん ちりめん昆布ふりかけ 生揚げと野菜の煮物 和風おろしおえ	牛乳、ちりめんじゃこ、 糸削り、塩昆布、鶏肉、生揚げ	精白米、ごま、さとう、 油、こんにゃく、じゃがいも	干し椎茸、ごぼう、にんじん、 さやいんげん、もやし、こまつな、 キャベツ、だいこん、しょうが	770 kcal 29.2 g 20.2 g 2.8 g
27	月		牛乳 ジャンバラヤ コールスロー マカロニクリームスープ	牛乳、豚肉、ウィンナー、 ベーコン、調理用牛乳、 スキムミルク	精白米、米粒麦、油、さとう、 じゃがいも、バター、 小麦粉、ツイストマカロニ	トマトジュース、にんにく、たまねぎ、 赤パブリカ、マッシュルーム、にんじん、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン、パセリ	789 kcal 25.4 g 28.9 g 3.0 g
28	火		牛乳 サンマー麺 ジャンボ餃子 パインゼリー	牛乳、豚肉、豚肝臓、 鶏肉、粉寒天	ラーメン、油、でんぶん、 小麦粉、ぎょうざの皮、 さとう、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、 キャベツ、もやし、長ねぎ、にら、 パインジュース、パイン缶	768 kcal 31.4 g 23.9 g 3.7 g
29	水		牛乳 ひじきごはん 肉じゃが わかめサラダ	牛乳、鶏肉、芽ひじき、 油揚げ、大豆、豚肉、わかめ	精白米、米粒麦、炒め油、さとう、 油、じゃがいも、つきこんにゃく	にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、キャベツ、もやし	745 kcal 27.8 g 21.9 g 2.3 g
30	木		牛乳 スープカレー コーンサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、 粉寒天	精白米、米粒麦、油、 じゃがいも、はちみつ、 さとう サイダー	たまねぎ、ホールのトマト、かぼちゃ、にんにく、 しょうが、セロリ、にんじん、エリンギ、 ブロッコリー、キャベツ、こまつな、 ホールコーン、レモン	824 kcal 26.4 g 24.1 g 2.5 g
31	金		牛乳 スパゲティナポリタンソース 野菜スープ かぼちゃチップスサラダ	牛乳、ベーコン、豚肉、 レンズまめ、鶏肉	スパゲッティ、油、さとう	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム缶、ホールのトマト、ピーマン、 しょうが、キャベツ、こまつな、かぼちゃ	775 kcal 30.4 g 26.6 g 3.3 g

◎学校行事や食材料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、この夜に見える月を「中秋の名月」といい、月を眺めるお月見の風習があります。
また、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



10月分 一日あたりの平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
中学生1人1回当たりの 学校給食摂取基準	781	29.8
	830	33.0

今年の十五夜は10月6日

