

令和5年4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			材料名						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		
10	月	ドライカレー	○	コーンサラダ パインゼリー	鶏ひき肉 大豆	牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト ピーマン こまつな	たまねぎ、しょうが にんにく、セロリ だいこん ホールコーン パイナップルジュース	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう	油	841	28.2
11	火	きな粉揚げパン	○	洋風煮込み マカロニのカレーソテー	きな粉 豚かた肉 フランクフルト いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく、たまねぎ キャベツ マッシュルーム	ミルクパン さとう じゃがいも マカロニ	油	785	30.4
12	水	麦ごはん	○	鉄火みそ 春野菜の煮物 飛び魚のつみれ汁	いり大豆 赤みそ 鶏もも肉 生揚げ とびうお 押し豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう、たこのこ 干しいたけ、ふき 長ねぎ、しょうが だいこん	精白米、米粒麦 さとう こんにやく じゃがいも 焼きふ でんぷん	油	763	33.8
13	木	きつねうどん	○	ちくわの二色揚げ ひじき入りサラダ	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ 焼き竹輪	牛乳 あおのり 芽ひじき	にんじん	干しいたけ、長ねぎ たまねぎ、キャベツ きゅうり ホールコーン	冷凍細うどん さとう 小麦粉	油 ごま油	773	34.5
14	金	チャーハン	○	花しゅうまい 春雨スープ 清見オレンジ	豚かた肉 むきえび 豚ひき肉 押し豆腐 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが、長ねぎ たまねぎ、キャベツ 干しいたけ きくらげ 清見オレンジ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん しゅうまいの皮 はるさめ	油 ごま油	785	33.7
17	月	わかめごはん	○	魚のさざれ焼き 切干大根サラダ 具だくさんみそ汁	シルバー 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 生わかめ 刻み昆布 ちりめんじゃこ	パセリ にんじん こまつな	れんこん、キャベツ 切干大根、ごぼう だいこん	精白米 米粒麦 パン粉 さとう じゃがいも	ごま油 白ごま マヨネーズ 油	763	31.8
18	火	麦ごはん	○	鶏肉のヘルシーバーグ きのこ野菜のソテー ジュリアンスープ	鶏ひき肉 押し豆腐 高野豆腐 赤みそ ベーコン 豚かた肉 レンズ豆	牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ、しょうが ぶなしめじ、キャベツ にんにく	精白米 米粒麦 でんぷん パン粉 じゃがいも	油	765	32.0
19	水	五目あんかけ丼	○	ワンタンスープ はっさく	豚かた肉 いか なると うずら卵 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、干しいたけ たけのこ、たまねぎ はくさい、もやし ぶなしめじ、はっさく	精白米 米粒麦 でんぷん ワンタンの皮	油 ごま油	746	29.2
20	木	スパゲッティ ミートソース	○	イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	ベーコン 豚ひき肉 鶏肝臓 レンズ豆	牛乳 ブレンドヨーグルト	にんじん ホールトマト パセリ 赤ピーマン	にんにく、セロリ たまねぎ、ぶなしめじ 春キャベツ、きゅうり ホールコーン パイナップル、黄桃缶 みかん缶、りんご缶	スパゲッティ 小麦粉 さとう	油 オリーブ油	747	30.1
21	金	麦ごはん	○	小松菜とじゃこのふりかけ 家常豆腐 卵と野菜の中華スープ	粉かつお 豚もも肉 赤みそ 生揚げ 鶏もも肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが たけのこ、キャベツ 長ねぎ、きくらげ たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん じゃがいも	ごま油 白ごま 油	776	34.1
24	月	かやくごはん	○	千種焼き 新じゃがの甘辛煮 春キャベツのみそ汁	豚ひき肉 油揚げ ツナ 卵 赤みそ 白みそ	牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	干しいたけ グリーンピース たまねぎ、春キャベツ えのきたけ、長ねぎ	精白米 米粒麦 こんにやく さとう じゃがいも	油	764	30.7
25	火	タンメン	○	ジャンボギョウザ 河内晩柑	豚かた肉 豚ひき肉 大豆(乾)	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが、にんにく 長ねぎ、キャベツ もやし、ホールコーン 河内晩柑	生中華めん でんぷん きょうざの皮 小麦粉	油 ごま油	756	31.3
26	水	たけのこごはん	○	ししゃものごま揚げ けんちん汁 伊那りんごゼリー	鶏ひき肉 油揚げ 鶏もも肉 豆腐	牛乳 ししゃも 粉寒天	さやいんげん にんじん	たけのこ、ごぼう だいこん、長ねぎ りんごジュース	精白米 さとう 小麦粉 こんにやく じゃがいも	油 白ごま 黒ごま	767	30.5
27	木	ホットドッグ	○	豆とあさりのチャウダー 春のグリーンサラダ	フランクフルト ベーコン いんげん豆 あさりむきみ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ アスパラガス	キャベツ、たまねぎ にんにく、春キャベツ ホールコーン	ミルクパン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油	815	32.8
28	金	開校記念おめでとう献立 お赤飯 (ごま塩添え)	○	ぶりの照り焼き 野菜のごま和え すまし汁 紅白ゼリー	ぶり 油揚げ 豆腐 ちらしかまぼこ	牛乳 生わかめ 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが、キャベツ もやし、だいこん 長ねぎ クランベリージュース	アルファ化赤飯 さとう でんぷん 小町麩	黒ごま 白ねりごま	860	35.7

※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。

※下線の表示は都内産農畜産物・水産物です。

4月分 1日あたりの平均栄養摂取量	780	31.9
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0