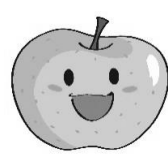
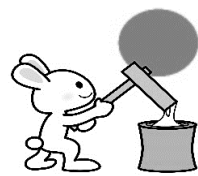


献立表



令和8年9月

新宿区立四谷中学校

日	曜日	牛乳	献立	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	火	○	キーマカレー にんじんのラペ サイダーポンチ	牛乳,豚肉,鶏肉,大豆,ツナ	たまねぎ,しょうが,にんにく,セロリ,にんじん, ホールトマト,きゅうり,レモン,らっきょう, クランベリー,パイナップル,黄桃,みかん	精白米,米粒麦,油, さとう,小麦粉	872	27.7	
2	水	○	ホイコーロー丼 バンサンスー 中華スープ	牛乳,豚肉,みそ,ハム,鶏肉	しょうが,にんにく,たけのこ,たまねぎ,にんじん, しいたけ,キャベツ,ピーマン,パプリカ,もやし, きゅうり,もやし,こまつな,長ねぎ	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,白ごま,はるさめ	753	26.7	
3	木	○	麦ごはん 肉豆腐 にんにく海苔 味噌汁	牛乳,豚肉,豆腐,海苔, 粉かつお,みそ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,こまつな, だいこん,長ねぎ,にんにく	精白米,米粒麦,油, つきこんにやく,さとう,ごま	755	34.0	
4	金	○	ピザトースト 野菜の洋風煮込み メロン	牛乳,ベーコン,ツナ,ハム, チーズ,豚肉,フランクフルト	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト, ピーマン,にんじん,セロリ,キャベツ, ブロッコリー,メロン	食パン,油,じゃがいも,マカロニ	751	36.8	
7	月	○	ご飯 シルバーのねぎ味噌焼き 青菜のお浸し ごま汁	牛乳,シルバー,みそ, 糸削り,豚肉,豆腐	しょうが,長ねぎ,にんじん,こまつな, もやし,だいこん	精白米,さとう,油, つきこんにやく,白ねりごま	742	34.3	
8	火	○	きな粉揚げパン タイピーエン りんご	牛乳,きな粉,豚肉,いか, あさり,なると,うずら卵	きくらげ,にんじん,はくさい,にんにく,しょうが, 長ねぎ,こまつな,りんご	コッペパン,さとう,油,ラード, はるさめ	723	30.5	
9	水	○	豚すた丼 春巻き 中華スープ	牛乳,豚肉,あさり	たまねぎ,にんじん,長ねぎ,キャベツ,もやし, にら,きくらげ,りんご,しょうが,にんにく,しいたけ, たけのこ,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,はるさめ, 春巻きの皮,小麦粉	805	29.0	
10	木	○	ミートソースパグティ カリカリごぼうサラダ 梨	牛乳,豚肉,大豆	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト, こまつな,キャベツ,もやし,ごぼう,なし	スパゲッティ,油,さとう,小麦粉	758	28.9	
11	金	○	キムチ炒飯 貝だくさん春雨スープ 冷凍みかん	牛乳,豚肉,卵,いか	にんじん,白菜キムチ,ピーマン,長ねぎ,きくらげ, こまつな,はくさい,もやし,にんにく,しょうが, 冷凍みかん	精白米,米粒麦,油,はるさめ	759	27.8	
14	月	○	コーンピラフ ジャーマンポテトのチーズ焼き 洋風スープ	牛乳,ベーコン,ツナ	マッシュルーム,にんじん,たまねぎ,とうもろこし, えだまめ,セロリ,キャベツ,こまつな	精白米,米粒麦,バター, 油,じゃがいも	750	21.2	
15	火	○	わかめごはん アジの辛子風ごまフライ 野菜の華風和え 味噌汁	牛乳,わかめ,あじ,卵,煮干し, 豆腐,みそ	にんにく,きゅうり,にんじん,もやし, だいこん,こまつな	精白米,米粒麦,ごま,小麦粉, でんぷん,パン粉,白ごま, 黒ごま,ごま油	750	32.5	
16	水	○	焼きカレーパン ホワイトチャウダー ぶどう	牛乳,豚肉,大豆,ベーコン, いんげんまめ,あさり,生クリーム	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, パセリ,ぶどう	柏パン,油,小麦粉,パン粉, じゃがいも,バター	857	33.1	
17	木	○	ごまだれつけめん 油淋鶏 冷凍パイナップル	牛乳,豚肉,煮干し,昆布, 赤みそ,八丁みそ,鶏肉	にんじん,もやし,こまつな,にんにく,しょうが, たまねぎ,しいたけ,長ねぎ,パイナップル	冷凍ちゃんぽんめん,油, 白ねりごま,さとう, でんぷん,ごま	842	37.1	
18	金	○	麦ごはん 豚肉と車麩の旨煮 高菜ふりかけ 味噌汁	牛乳,豚肉,煮干し,豆腐, みそ,わかめ	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,たかな, だいこん,こまつな	精白米,米粒麦,油, つきこんにやく,さとう, 焼きふ(車ふ),ごま	752	29.4	
24	木	○	麦ごはん 生揚げの五目煮 おかかたくわん 味噌汁	牛乳,生揚げ,豚肉,粉かつお, 豆腐,みそ	にんじん,たけのこ,しいたけ,はくさい, さやいんげん,たくあん,ごぼう,だいこん, こまつな,長ねぎ	精白米,米粒麦,さとう,油, でんぷん,ごま	752	31.7	
25	金	○	麦ごはん 菜っぱふりかけ 家常豆腐 卵の中華スープ	牛乳,じゃこ,粉かつお,豚肉, みそ,生揚げ,鶏肉,卵	こまつな,にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ, キャベツ,長ねぎ,にら,きくらげ,たまねぎ	精白米,米粒麦,ごま,さとう, 油,でんぷん,じゃがいも	764	33.9	
28	月	○	カレー風味きつね丼 切干大根の和えもの 味噌汁	牛乳,豚肉,油揚げ,煮干し, 豆腐,みそ,わかめ	にんじん,たまねぎ,ほんしめじ,長ねぎ, こまつな,切干大根,もやし,キャベツ	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん	761	29.9	
29	火	○	枝豆じゃこごはん 鯖の韓国焼き 野菜の海苔和え 味噌汁	牛乳,じゃこ,さば,のり,粉かつお, 煮干し,油揚げ,みそ	えだまめ,にんにく,しょうが,長ねぎ, こまつな,もやし,にんじん,だいこん	精白米,米粒麦,さとう,ごま油	755	36.2	
30	水	○	麻婆豆腐丼 中華スープ さつまいもパイナップル	牛乳,豚肉,大豆(乾),赤みそ, 八丁みそ,豆腐,鶏肉	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,たけのこ, しいたけ,キャベツ,もやし,こまつな, パイナップル	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,さつまいも, バター,ぎょうざの皮	922	32.9	
◎ 食材料納入・学校行事等の都合により、献立を変更する場合があります。							9月分 1日あたりの平均	780	31.2
							生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準		830