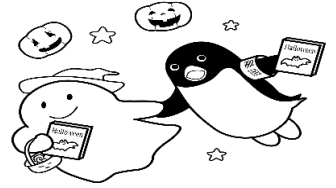


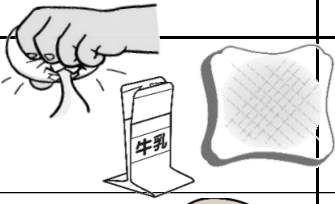
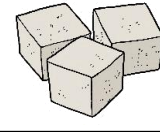
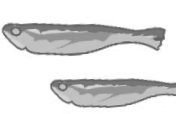
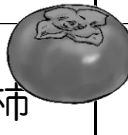
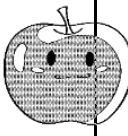


献立表



令和8年10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	木	○	フレンチトースト ブラウンシチュー 長野県伊那市の秋映 	牛乳,卵,ベーコン,豚肉	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリ,にんじん, キャベツ,トマト,りんご	食パン,さとう,バター, メープルシロップ,粉砂糖,油, じゃがいも,小麦粉	779	31.2
2	金	○	麦ごはん コロッケ 野菜の味噌炒め すまし汁 	牛乳,豚肉,みそ,豆腐	にんじん,たまねぎ,キャベツ,にら,だいこん, 長ねぎ,みずな	精白米,米粒麦,油,さとう, ポテトフレーク,じゃがいも, 小麦粉,パン粉,でんぷん	862	31.4
5	月	○	麦ごはん キムチチゲ ナムル 	牛乳,豚肉,あさり,豆腐,みそ	しょうが,にんにく,白菜キムチ,にんじん,だいこん, えのきたけ,はくさい,きくらげ,長ねぎ,こまつな, だいずもやし,もやし	精白米,米粒麦,油, じゃがいも,白すりごま, さとう,白ごま	751	29.2
6	火	○	ポークカレー パエリア ソシツップ サラダ 長野県伊那市の秋映 	牛乳,豚肉	たまねぎ,にんにく,しょうが,セロリ,にんじん, りんご,こまつな,キャベツ,もやし,れんこん	精白米,米粒麦,油, じゃがいも,小麦粉,さとう	887	26.8
7	水	○	炊き込みご飯 鮭の紅葉焼き 大豆とごぼうの加加揚げ 味噌汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,さけ,大豆, 煮干し,豆腐,みそ,わかめ	ごぼう,にんじん,しいたけ,さやいんげん, だいこん,こまつな,長ねぎ	精白米,米粒麦,油,さとう こんにやく,でんぷん マヨネーズ(エッグケア),白ごま	809	38.1
8	木	○	スイポテトtoast かぼちゃのクリームシチュー マカロニのトマトソース 	牛乳,ベーコン,鶏肉,生クリーム	たまねぎ,にんじん,キャベツ,かぼちゃ,にんにく, セロリ,ほうれんそう,ピーマン,マッシュルーム	食パン,さつまいも,さとう, はちみつ,バター,油, じゃがいも,小麦粉,マカロニ	819	28.0
9	金	○	あんかけチャーハン 花しゅうまい グレープゼリー 	牛乳,卵,豚肉,貝柱,豆腐,粉寒天	長ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ, しいたけ,エリンギ,はくさい,こまつな,たまねぎ, ぶどうジュース	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,しゅうまいの皮	869	35.4
13	火	○	こぎつねごはん 和風豆腐グラタン 沢煮碗 	牛乳,鶏肉,油揚げ,豆腐, みそ,チーズ,豚肉	にんじん,さやいんげん,たまねぎ,ごぼう, たけのこ,だいこん,しいたけ,みずな	精白米,油,さとう,マカロニ, バター,小麦粉,パン粉	884	36.8
14	水	○	麦ごはん がめ煮 ひじきふりかけ 味噌汁	牛乳,鶏肉,生揚げ,ひじき, 粉かつお,煮干し,みそ	ごぼう,にんじん,たけのこ,しいたけ, さやいんげん,だいこん,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう, こんにやく,じゃがいも,白ごま	775	31.1
15	木	○	野菜たっぷり塩ラーメン  肉団子のもち米蒸し 杏仁豆腐～杏子ソースがけ～	牛乳,豚肉,なると,大豆, 粉寒天,生クリーム	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,もやし, こまつな,長ねぎ,とうもろこし,しいたけ, あんず,ポンジュース	ちゃんぽん麺,油,ラード, でんぷん,パン粉,もち米, さとう,コーンスターチ	818	34.5
16	金	○	焙じ茶菜めし おでん 手作りみたらし団子 	牛乳,煮干し,昆布,さつま揚げ, 焼き竹輪,つみれ,京がんも, 揚げボール,ちらしかまぼこ, うずら卵,豆腐	のぎわな,だいこん	精白米,油,さとう,こんにやく, じゃがいも,ちくわぶ, 白玉粉,でんぷん	806	30.7
19	月	○	親子丼 野菜のごま和え 味噌汁	牛乳,鶏肉,卵,みそ,豆腐	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ, 長ねぎ,こまつな,もやし,キャベツ,だいこん	精白米,米粒麦,油,さとう, 白ねりごま,じゃがいも	817	35.6
20	火	○	八宝麺 わかさぎの唐揚げ  ピザカツゼリー	牛乳,豚肉,えび,いか,あさり, 貝柱,わかさぎ,粉寒天	にんにく,しょうが,にんじん,しいたけ,はくさい, もやし,こまつな,レモン	むし中華めん,油,さとう, でんぷん,小麦粉	760	34.8
21	水	○	ごはん めかじきと大豆の東煮  野菜のおかか和え 味噌汁	牛乳,大豆,めかじき,糸削り, 煮干し,みそ	しょうが,にんじん,こまつな,もやし,キャベツ, だいこん,長ねぎ	精白米,油,でんぷん, じゃがいも,さとう,白ごま	787	34.9
22	木	○	ナンカレーチーズ焼き キャロットソースサラダ 長野県伊那市のシナノスイート 	牛乳,大豆,豚肉,チーズ	たまねぎ,セロリ,パセリ,にんじん,キャベツ, きゅうり,とうもろこし,りんご	ナン,油,小麦粉,さとう	737	31.1
23	金	○	麦ごはん 鶏肉と野菜の煮物 鉄火みそ ひつつみ汁	牛乳,鶏肉,生揚げ,大豆, みそ,豚肉,煮干し,油揚げ	しいたけ,にんじん,たけのこ,さやいんげん, ごぼう,たまねぎ,はくさい,こまつな	精白米,米粒麦,油,こんにやく, じゃがいも,さとう,焼きふ(車ふ), 白ごま,小麦粉,白玉粉	813	30.7
26	月	○	ほうとう ひじきの和えもの 柿 	牛乳,豚肉,煮干し,油揚げ, みそ,ひじき,ツナ	にんじん,だいこん,かぼちゃ,はくさい,長ねぎ, こまつな,キャベツ,かき	ほうとう,油,さとう	750	31.4
27	火	○	麦ごはん 四川豆腐 にらたまスープ ラ・フランス 	牛乳,豚肉,豆腐,卵	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ, しいたけ,えのきたけ,にら,長ねぎ,ラフランス	精白米,米粒麦,油, さとう,でんぷん	747	32.0
28	水	○	麦ごはん すき焼き風煮込み 海苔の佃煮 味噌汁	牛乳,豚肉,豆腐,のり, みそ,わかめ	にんじん,ごぼう,はくさい,たまねぎ,長ねぎ, キャベツ,えのきたけ,こまつな	精白米,米粒麦,油,しらたき, さとう,焼きふ(車ふ)	752	31.6
29	木	○	ツナコーントースト ポトフ 長野県伊那市のシナノスイート 	牛乳,ツナ,チーズ,ベーコン, 豚肉,フランクフルト, 白いんげんまめ	たまねぎ,とうもろこし,にんじん,にんにく, セロリ,キャベツ,りんご	食パン,バター, マヨネーズ(エッグケア), 油,じゃがいも,マカロニ	748	31.0
30	金	○	五目旨煮丼 ウェーブワンタンスープ さつま芋ケーキ 	牛乳,豚肉,貝柱,いか, あさり,うずら卵,鶏肉,卵	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,たけのこ, きくらげ,しいたけ,たまねぎ,はくさい, こまつな,もやし	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,ウェーブワンタン, バター,薄力粉,さつまいも	896	35.7
31	土	ジョア	ガーリックライス ラザニア ABCスープ ココアババロア 	ジョア プレーン,豚肉,大豆, 生クリーム,チーズ,ベーコン, かまぼこ,粉寒天	にんにく,パセリ,たまねぎ,にんじん,セロリ, キャベツ,こまつな	精白米,バター,油, フルファットマカロニ,小麦粉, ABCマカロニ,さとう	937	30.3

◎ 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。



10月分 1日あたりの平均

809

32.4

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

830

27.0～
38.0