



# 献立表



令和3年8・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
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂		
26	木	○	麻婆茄子丼 わかめと大根のスープ パインアップルヨーグルト	豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 小松菜	長ねぎ 茄子 黄パプリカ 大根 にんにく 生姜 パインアップル缶	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	804	27.0
27	金	○	チキンライス ツナのチーズローフ バミセリスープ	鶏肉 ベーコン ツナ 卵	牛乳 ピザチーズ	人参	玉ねぎ グリンピース キャベツ マッシュルーム	精白米 米粒麦 パン粉 パスタ	ひまわり油 バター	836	32.8
30	月	○	揚げパン(ごまきなこ) 太平燕 青海苔ポテト	豚肉 えび いたや貝 なると うずら卵 きな粉	牛乳 青海苔	人参	白菜 にんにく 生姜 木耳	ショートニング じゃが芋 春雨 グラニュー糖	ひまわり油 ごま油 バター ごま	820	27.5
31	火	○	ごはん 大豆ふりかけ 豚肉と串麩の旨煮 生揚げと南瓜のみそ汁	豚肉 花鱈 大豆 生揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 南瓜 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 大根	精白米 麩 こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま	809	35.7
1	水	○	タンメン 肉まん 二十世紀梨	豚肉	牛乳	人参 青梗菜	長ねぎ キャベツ もやし コーン 筍 生姜 にんにく 干し椎茸 梨	チャンボン麵 小麦粉 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 ラード	772	27.2
2	木	○	ゆかりじゃこごはん めかじきの生姜煮 野菜のごま醤油 飛鳥汁	鶏肉 めかじき 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 ゆかり	キャベツ もやし 大根 生姜 長ねぎ 干し椎茸	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま	776	36.1
3	金	○	あんかけ炒飯 冬瓜スープ 杏仁豆腐杏子ソース	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 生クリーム 粉寒天	人参 青梗菜 小松菜	長ねぎ 筍 白菜 冬瓜 にんにく 生姜 干し椎茸 杏子 オレンジジュース	精白米 米粒麦 コーンスターチ 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	823	28.9
6	月	○	和風きのこスパゲッティ ごまドレサダ 南瓜マフィン	鶏肉 ベーコン あさり 卵	牛乳	人参 南瓜	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 生姜 しめじ エリンギ えのき茸 マッシュルーム	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 バター ごま 練りごま アーモンド	817	29.8
7	火	○	ごはん 茎わかめの金平 切り干し大根の卵焼き じゃが芋のみそ汁	鶏肉 さつま揚げ 卵 みそ 油揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 切り干し大根	精白米 じゃが芋 こんにやく 砂糖	ひまわり油	820	34.7
8	水	○	ポークカレー じゃこサラダ サン津軽	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	玉ねぎ セロリー キャベツ もやし にんにく 生姜 りんご	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ごま油 バター ごま	887	27.3
9	木	○	高菜そぼろごはん ししゃもの利休焼き ひつつみ汁	豚肉 卵 油揚げ	牛乳 ししゃも	人参 高菜漬	玉ねぎ 筍 長ねぎ 白菜 生姜 干し椎茸	精白米 米粒麦 小麦粉 白玉粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	860	39.0
10	金	○	ナンピザ パスタのブロッコリーソース いんげん豆とコーンのホタテ	鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 生クリーム ピザチーズ	トマト水煮 ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ にんにく クリームコーン マッシュルーム	ナン パスタ じゃが芋	ひまわり油 オリーブ油 バター	770	31.5
14	火	○	ごまだれうどん かしわ天 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 卵 みそ 八丁みそ	牛乳	人参	キャベツ もやし 長ねぎ きゅうり にんにく 玉ねぎ 生姜 干し椎茸 みかん	冷凍うどん 小麦粉 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 練りごま ごま	851	37.0
15	水	○	二色フランス サマーシチュー カフェオレゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン 手芷豆	牛乳 生クリーム アガー	人参 トマト水煮	玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく 生姜	ソフトフランスパン 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター	806	27.7
16	木	○	ごはん 鮭ふりかけ 高野豆腐の卵とじ 豚汁	豚肉 鶏肉 鮭 卵 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ 干し椎茸	精白米 じゃが芋 こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま	805	38.0
17	金	○	ごはん キムチチゲ チャブチエ	豚肉 あさり 豆腐 みそ	牛乳	人参 ピーマン 赤パプリカ	大根 長ねぎ 玉ねぎ にんにく 生姜 しめじ 白菜キムチ 干し椎茸	精白米 じゃが芋 春雨 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	824	31.0
22	水	○	フィッシュバーガー ローストポテト 豆と野菜のスープ	ベーコン バサ 卵 手芷豆	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ にんにく セロリー	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	ひまわり油 バター	796	33.9
24	金	○	こぎつねごはん 和風豆腐グラタン 沢煮碗	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ピザチーズ	人参	グリンピース 玉ねぎ ごぼう 大根 干し椎茸	精白米 小麦粉 パン粉 砂糖	ひまわり油 バター	890	35.5
27	月	○	親子丼 野菜の昆布漬 根菜ごま汁	豚肉 鶏肉 卵 生揚げ みそ	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	玉ねぎ 筍 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根 干し椎茸	精白米 米粒麦 砂糖	ひまわり油 ごま油 練りごま ごま	790	31.6
28	火	○	卓袱うどん 野菜のごま和え お萩	豚肉 さつま揚げ 生揚げ 小豆	牛乳	人参 小松菜	大根 長ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸	冷凍うどん 精白米 糯米 砂糖	ひまわり油 練りごま	770	33.0
29	水	○	大豆入りひじきごはん 鯖の幽庵焼き 梅おかか和え 豆乳汁	豚肉 鯖 花鱈 大豆 豆乳 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	きゅうり 長ねぎ 大根 干し椎茸 梅干し 柚子	精白米 米粒麦 こんにやく 砂糖	ひまわり油	807	41.2
30	木	○	ごはん 四川豆腐 米粟湯 豊水梨	豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 万能ねぎ	玉ねぎ 筍 コーン クリームコーン にんにく 生姜 干し椎茸 梨	精白米 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	770	31.4

◎ 食材料納入・学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。

8・9月分 1日あたりの平均

814 32.6

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 26.9~41.5