



献立表



令和3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
				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		
1	金	○	エッグドッグ クリームシチュー カラフルサラダ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 生クリーム	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	コッペパン 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター	803	28.0
4	月	○	キムチ炒飯 肉団子と白菜のスープ じゃが芋の中華サラダ	豚肉 卵	牛乳	人参 にら	長ねぎ 白菜 もやし キャベツ きゅうり 生姜 白菜キムチ 木耳	精白米 米粒 麦 じゃが芋 片栗粉 春雨 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	770	27.4
5	火	○	ごはん 野沢菜炒め 高野豆腐と野菜の旨煮 根菜利休汁	鶏肉 豚肉 高野豆腐 生揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 野沢菜漬	筍 大根 干し椎茸	精白米 じゃが芋 こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま 練りごま	808	35.1
6	水	○	ツナマヨトースト フライドポテトサラダ マンハッタンチャウダー	ベーコン ツナ あさり	牛乳	人参 小松菜 トマト水煮	玉ねぎ キャベツ	食パン じゃが芋 砂糖	ひまわり油 オリーブ油 バター	770	27.3
7	木	○	さつま芋ごはん 魚の紅葉焼き 吉野汁 切干し大根のふくめ煮	鶏肉 シルバー 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	大根 長ねぎ 切干し大根 干し椎茸	精白米 さつま芋 片栗粉 くず粉 砂糖	ごま	802	35.6
8	金	○	ソース焼きそば いかのチリソース かき卵スープ	豚肉 鶏肉 いたや貝 いか 卵 豆腐	牛乳 青海苔	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ にんにく 生姜 木耳 干し椎茸	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	784	34.5
12	火	○	ごはん 松風焼き 白菜の翁漬け 根菜ずまし汁	豚肉 鶏肉 卵 高野豆腐 みそ	牛乳 刻み昆布	人参	長ねぎ 白菜 きゅうり もやし ごぼう 生姜 筍 大根 柚子	精白米 パン粉 砂糖	ごま	807	40.1
13	水	○	きつねうどん 野菜のごま和え スイートポテト	豚肉 油揚げ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸	冷凍うどん さつま芋 砂糖	バター 練りごま	802	28.1
14	木	○	ポークカレー 海草サラダ 伊那のりんご	豚肉	牛乳 海藻ミックス ひじき	人参	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 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 ごま バター	873	25.4
15	金	○	ガーリックライス マッシュポテト 鶏肉のBBQソース ひよこ豆と野菜のスープ	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	長ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 りんご	精白米 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター	825	28.3
18	月	○	油麩丼 おくすかけ 十三夜お月見団子	笹かまぼこ 卵 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸	精白米 米粒 麦 白玉粉 油麩 じゃが芋 白滝 片栗粉 砂糖	ひまわり油	836	29.9
19	火	○	みそラーメン 焼売 オレンジ	豚肉 みそ	牛乳	人参	キャベツ もやし 長ねぎ 玉ねぎ にんにく 生姜 干し椎茸 オレンジ	冷凍チャンポン 麺 焼売の皮 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 ラード ごま 練りごま	777	30.1
20	水	○	ビスキュイパン ポークビーンズ グリーンサラダ	豚肉 卵 大豆	牛乳	人参 プロックロー	玉ねぎ キャベツ きゅうり 黄パプリカ にんにく セロリー マッシュルーム	丸パン 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター アーモンド	784	31.4
21	木	○	麦ごはん 鰯の竜田揚げ 南蛮胡瓜 南瓜のみそ汁	鰯 鰹節 生揚げ みそ	牛乳	南瓜 小松菜	きゅうり 大根 長ねぎ 生姜	精白米 米粒 麦 片栗粉	ひまわり油	892	34.4
22	金	○	ごはん 家常豆腐 ビーフンスープ みかん	豚肉 あさり 生揚げ みそ	牛乳	人参	筍 キャベツ 長ねぎ もやし にんにく 生姜 木耳 みかん	精白米 ビーフン 砂糖 片栗粉	ひまわり油 ごま油	798	31.3
26	火	○	麦ごはん 肉じゃが おかか沢庵 わかめのみそ汁	豚肉 削り節 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ 大根 長ねぎ 沢庵漬	精白米 米粒 麦 じゃが芋 こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	779	30.7
27	水	○	米粉パン ラザニア 車えびのガーリックオイル焼き ジュリエンスープ	豚肉 ベーコン えび 大豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム ピザチーズ	人参	玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく	米粉パン パスタ 小麦粉	ひまわり油 オリーブ油 バター	863	48.8
28	木	○	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 道産子芋団子汁 柿	豚肉 鮭 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ もやし 大根 長ねぎ 柿	精白米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ひまわり油 バター	773	37.7
29	金	○	たらこスパゲッティ ひじきとツナの和えもの 南瓜プリン	ベーコン 卵 いたや貝 たらこ ツナ	牛乳 生クリーム ひじき	人参 南瓜	玉ねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム	スパゲッティ 砂糖	ひまわり油 オリーブ油 バター	821	32.0

◎ 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。

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 26.9～41.5