



# 献立表



令和3年11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 | たんぱく質 |
|----|----|----|--|-----------------------------------|----------------------|---------------------|---|--------------------------------------|-----------------------|-------|-------|
|    |    |    |  | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                    | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻      | 緑黄色野菜               | その他の野菜・果物   | 穀類・芋類<br>砂糖                          | 油脂                    |       |       |
| 1  | 月  | ○  | フレンチトースト<br>シーフードクリームスープ<br>ココアパバロア          | ベーコン<br>鮭 あさり<br>いたや貝 卵           | 牛乳<br>生クリーム          | 人参                  | 玉ねぎ にんにく  | 食パン 小麦粉<br>砂糖 粉砂糖<br>じゃが芋            | ひまわり油<br>バター          | 784   | 30.1  |
| 2  | 火  | ○  | カレー風味きつね丼<br>キャベツの昆布漬け<br>豆腐とわかめのみそ汁         | 豚肉 油揚げ<br>豆腐 みそ                   | 牛乳<br>塩昆布<br>わかめ     | 人参                  | 玉ねぎ しめじ 長ねぎ<br>キャベツ きゅうり 大根<br>えのき茸                         | 精白米 米粒麦<br>砂糖 片栗粉                    | ひまわり油<br>ごま油          | 793   | 35.3  |
| 4  | 木  | ○  | ハヤシライス<br>マカロニと野菜のスープ<br>シナノゴールド             | 豚肉 ベーコン                           | 牛乳                   | 人参                  | にんにく セロリー<br>玉ねぎ キャベツ<br>マッシュルーム りんご                        | 精白米 米粒麦<br>小麦粉<br>マカロニ 砂糖            | ひまわり油<br>バター          | 803   | 27.2  |
| 5  | 金  | ○  | ごはん 鉄火みそ<br>すぎ焼き風煮<br>じゃが芋のみそ汁               | 豚肉 大豆<br>焼き豆腐<br>油揚げ みそ           | 牛乳                   | 人参<br>小松菜           | 白菜 玉ねぎ 長ねぎ<br>ごぼう 大根 えのき茸                                   | 精白米 麩<br>じゃが芋 白滝<br>砂糖               | ひまわり油<br>ごま           | 793   | 34.7  |
| 8  | 月  | ○  | 海老チリ炒飯<br>春巻き 広東スープ                          | 豚肉 えび<br>いたや貝<br>豆腐               | 牛乳                   | 人参<br>青梗菜           | 玉ねぎ コーン 筍<br>長ねぎ 白菜 にんにく<br>生姜 干し椎茸                         | 精白米 米粒麦<br>春巻きの皮<br>小麦粉 春雨<br>片栗粉 砂糖 | ひまわり油<br>ごま油          | 804   | 28.9  |
| 9  | 火  | ○  | ごはん 五色煮<br>ひじきふりかけ つみれ汁                      | 豚肉 鰯節<br>鯛 みそ                     | 牛乳<br>ひじき            | 人参<br>さやいんげん<br>小松菜 | 玉ねぎ コーン 生姜<br>大根 長ねぎ 干し椎茸                                   | 精白米<br>じゃが芋<br>片栗粉 砂糖                | ひまわり油<br>ごま           | 771   | 33.2  |
| 10 | 水  | ○  | シナモンアーモンドトースト<br>秋のシチュー<br>カラフルサラダ           | 鶏肉<br>金時豆                         | 牛乳<br>生クリーム          | 人参<br>小松菜           | 玉ねぎ もやし キャベツ<br>マッシュルーム しめじ                                 | 胚芽食パン<br>小麦粉<br>さつまいも 砂糖             | ひまわり油<br>バター<br>アーモンド | 844   | 30.4  |
| 11 | 木  | ○  | 鶏めし<br>千種焼きのあさりあん<br>南瓜と厚揚げのみそ汁              | 鶏肉<br>あさり 卵<br>生揚げ みそ             | 牛乳                   | 人参<br>南瓜<br>小松菜     | ごぼう 玉ねぎ 生姜<br>大根 長ねぎ 干し椎茸                                   | 精白米<br>片栗粉 砂糖                        | ひまわり油                 | 770   | 36.4  |
| 12 | 金  | ○  | 長崎ちゃんぽん<br>珍珠丸子(チンジュワンズウ)<br>フルーツポンチ         | 豚肉 いか<br>えび あさり<br>さつまいも<br>卵 大豆  | 牛乳                   | 人参                  | 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ<br>もやし にんにく 生姜<br>木耳 干し椎茸 パイン缶<br>みかん缶 黄桃缶 レモン | 冷凍ちゃんぽん<br>雑米 パン粉<br>片栗粉 砂糖          | ひまわり油<br>ごま油          | 774   | 30.5  |
| 15 | 月  | ○  | キムタクごはん<br>にぎすのごま揚げ<br>道産子芋団子汁               | 豚肉<br>にぎす                         | 牛乳                   | 人参                  | 長ねぎ 大根 白菜キムチ<br>たくあん漬                                       | 精白米 米粒麦<br>小麦粉<br>じゃが芋<br>片栗粉        | ひまわり油<br>ごま           | 797   | 32.6  |
| 18 | 木  | ○  | ビーツ ミートソースパゲティ<br>キャロットソースサラダ<br>レモンスカッシュゼリー | 豚肉<br>ベーコン<br>大豆                  | 牛乳                   | 人参                  | 玉ねぎ キャベツ もやし<br>きゅうり コーン にんにく<br>セロリー レモン                   | スパゲッティ<br>小麦粉 砂糖                     | ひまわり油<br>オリーブ油<br>バター | 805   | 29.2  |
| 19 | 金  | ○  | ごはん 豆腐バーグ<br>青菜とコーンのソテー<br>みそけんちん汁           | 豚肉 卵<br>豆腐 生揚げ<br>みそ              | 牛乳<br>ひじき            | 人参<br>小松菜           | 玉ねぎ 生姜 コーン<br>大根 長ねぎ  | 精白米 パン粉<br>砂糖 じゃが芋<br>片栗粉            | ひまわり油<br>ごま油<br>バター   | 800   | 33.5  |
| 22 | 月  | ○  | ごはん 塩肉じゃが<br>アーモンドとじゃこの甘辛煮<br>むらくも汁          | 豚肉 豆腐<br>卵                        | 牛乳<br>ちりめんじゃこ        | 人参<br>小松菜<br>さやいんげん | 玉ねぎ 干し椎茸  | 精白米<br>じゃが芋<br>こんにやく<br>片栗粉 砂糖       | ひまわり油<br>アーモンド<br>ごま  | 789   | 33.6  |
| 24 | 水  | ○  | 麻婆豆腐丼 広東スープ<br>杏仁豆腐                          | 豚肉 大豆<br>豆腐 みそ<br>八丁みそ            | 牛乳<br>粉寒天<br>生クリーム   | 人参<br>青梗菜           | 長ねぎ 筍 白菜 生姜<br>にんにく 干し椎茸<br>パイン缶 みかん缶<br>レモン                | 精白米 米粒麦<br>片栗粉 砂糖                    | ひまわり油<br>ごま油          | 804   | 27.9  |
| 25 | 木  | ○  | 苜の醤油バターピラフ<br>シェパーズパイ<br>ABCスープ              | 鶏肉 豚肉<br>ベーコン                     | 牛乳<br>ピザチーズ          | 人参                  | 玉ねぎ グリンピース<br>キャベツ マッシュルーム<br>しめじ エリンギ                      | 精白米 米粒麦<br>マカロニ<br>じゃが芋              | ひまわり油<br>バター          | 772   | 28.0  |
| 26 | 金  | ○  | サバサンド<br>レンズ豆のスープ<br>桃ヨーグルト                  | 鶏肉<br>ベーコン 鯖<br>レンズ豆              | 牛乳<br>ヨーグルト          | 人参                  | 玉ねぎ セロリー<br>キャベツ にんにく<br>レモン 黄桃缶 みかん缶                       | 丸パン<br>じゃが芋<br>片栗粉 砂糖                | ひまわり油<br>オリーブ油        | 796   | 36.6  |
| 29 | 月  | ○  | 麦ごはん 大豆ふりかけ<br>生揚げの五目煮<br>キャベツと油揚げのみそ汁       | 豚肉 うずら卵<br>大豆 鰯節<br>生揚げ みそ<br>油揚げ | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>わかめ | 人参<br>さやいんげん<br>小松菜 | 筍 白菜 玉ねぎ<br>キャベツ 干し椎茸                                       | 精白米 米粒麦<br>片栗粉 砂糖                    | ひまわり油<br>ごま油<br>ごま    | 789   | 38.2  |
| 30 | 火  | ○  | ポークカレー<br>ツナ野菜サラダ サンフジ                       | 豚肉<br>ツナ                          | 牛乳                   | 人参                  | 玉ねぎ セロリー きゅうり<br>キャベツ もやし にんにく<br>生姜 りんご                    | 精白米 米粒麦<br>小麦粉<br>じゃが芋 砂糖            | ひまわり油<br>バター          | 825   | 26.2  |

◎ 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。

11月分 1日あたりの平均

795 31.8

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 26.9～  
41.5