



献立表



令和4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		
3	月	○	フレンチトースト チキンポトフ ハニーサラダ にっこり梨	鶏肉 ベーコン ウインナー ひよこ豆 みそ	牛乳	人参 南瓜	セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 梨	食パン じゃが芋 砂糖 蜂蜜	油 バター	728	30.3
4	火	○	さつま芋ごはん 秋鮭の塩麹焼き 茎わかめの金平 ごま呉汁	豚肉 鮭 さつま揚げ 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ	精白米 さつま芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま ねりごま	715	36.5
5	水	○	きつねうどん 野菜の辛子醤油 おからdeドーナッツ	鶏肉 卵 油揚げ おから 豆乳	牛乳	人参	玉ねぎ 長ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	冷凍うどん 強力粉 砂糖 グラニュー糖	ごま	735	27.9
6	木	○	ごはん 家常豆腐 五目スープ 杏仁ゼリー	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 練乳 粉寒天	人参 青梗菜	筍 キャベツ 長ねぎ 白菜 もやし にんにく 生姜 みかん缶	精白米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	791	31.9
7	金	○	秋の香りごはん 魚の紅葉焼き けんちん汁 秋映りんご	鶏肉 豚肉 シルバー 豆腐	牛乳	人参 さやえんどう	ごぼう 大根 長ねぎ 干し椎茸 しめじ りんご	精白米 糯米 こんにゃく 砂糖	油 エッグケア 栗	803	35.5
11	火	○	上海焼きそば いかのチリソース わかめと大根のスープ	豚肉 えび あさり いか 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	筍 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 大根 にんにく 生姜 木耳	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	700	31.7
12	水	○	おむすび (ツナ・わかめ) 芋煮 野菜のごま和え	豚肉 ツナ 鰹節	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ もやし しめじ 舞茸	精白米 里芋 こんにゃく 片栗粉 砂糖	エッグケア ごま 練りごま	777	27.4
13	木	○	ピスキュイパン 伊那のりんご 豆とあさりのチャウダー ペンネアマトリチャーナ	ベーコン あさり 卵 いんげん豆	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参 トマト水煮	玉ねぎ にんにく りんご	丸パン パスタ 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油 バター アーモンド	735	28.3
14	金	○	ボークカレー 白菜とりんごのサラダ グレープゼリー	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 大根 セロリ きゅうり 生姜 りんご ぶどうジュース	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 バター	855	24.5
17	月	○	炒飯 油淋鶏 広東スープ	豚肉 鶏肉 いたや貝 えび なると 卵 豆腐	牛乳	人参 青梗菜	白菜 長ねぎ グリーンピース にんにく 生姜	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	831	35.7
18	火	○	あしたばパン シェパーズパイ バミセリスoup ココアパバロア	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム ピザチーズ 粉寒天	人参	玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく	スパゲッティ じゃが芋 砂糖	油	775	30.7
19	水	○	ごはん 豚肉と串麩の旨煮 アーモンドとじゃこの甘辛煮 キャベツのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	精白米 麩 こんにゃく 砂糖	油 アーモンド ごま	795	30.4
20	木	○	みそラーメン ポテトたこ揚げ 柿	豚肉 たこ 鰹節 卵 みそ	牛乳 青海苔	人参	キャベツ もやし 長ねぎ にんにく 生姜 紅生姜 柿	冷凍チンポン麺 小麦粉 じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ラード ごま 練りごま	735	28.0
21	金	○	油麩丼 南蛮きゅうり 生揚げのみそ汁	笹かまぼこ 卵 生揚げ みそ	牛乳	人参 南瓜 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ きゅうり 大根 にんにく 干し椎茸	精白米 米粒麦 油麩 砂糖	油 ごま油	714	28.2
24	月	○	ごはん ふくさ焼き 有馬煮 飛鳥汁	豚肉 鶏肉 えび はんぺん 卵 生揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ 干し椎茸 木耳	精白米 砂糖 白滝	油	746	33.3
25	火	○	ガーリック苣スパゲッティ シーザーサラダ パンナコッタ	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム 粉チーズ 粉寒天	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しめじ エリンギ えのき茸 マッシュルーム オレンジジュース	スパゲッティ 食パン コーンスターチ 砂糖	油 バター エッグケア オリーブ油	732	28.0
26	水	○	ごはん 飛び魚メンチカツ 白菜の翁漬け 豚汁	豚肉 とびうお 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参	玉ねぎ 白菜 きゅうり ごぼう もやし 大根 長ねぎ 生姜 柚子	精白米 パン粉 小麦粉 里芋 こんにゃく	油	758	31.1
27	木	○	クリームボックス チリコンカン カラフルサラダ 巨峰	豚肉 ベーコン いんげん豆 大豆	牛乳 生クリーム 練乳	人参 赤パプリカ さやいんげん トマト水煮	黄パプリカ キャベツ コーン 玉ねぎ にんにく マッシュルーム 巨峰	食パン じゃが芋 コーンスターチ 砂糖	油 オリーブ油 バター	749	31.1
28	金	○	卵クッパ チョレギサラダ 白玉ポンチ	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 生ぜんまい 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし パイン缶 りんご缶 みかん缶	精白米 米粒麦 白玉粉 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	706	27.4
31	月	○	エビピラフ わかさぎの香味揚げ ジュリエンスoup 南瓜プリン	ベーコン えび 卵	牛乳 生クリーム わかさぎ	人参 南瓜	玉ねぎ グリンピース 長ねぎ セロリ キャベツ にんにく マッシュルーム	精白米 米粒麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油 オリーブ油 バター	824	29.9

◎ 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

760

30.4

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

830

26.9～
41.5