



# 献立表



令和4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	金	○	豚キムチ丼 もずくのスープ 冷凍パイナップル	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 もずく	にら	長ねぎ 玉ねぎ にんにく 木耳 白菜キムチ 冷凍パイ	精白米 米粒麦 片栗粉	油 ごま油	733	28.3
29	月	○	揚げパン(ごまきなこ) 肉団子と冬瓜のスープ チーズポテト	豚肉 きな粉 豆腐	牛乳 チーズ	人参 にら	長ねぎ 冬瓜 もやし 玉ねぎ 生姜 木耳	コッペパン じゃが芋 片栗粉 グラニュー糖	油 バター ごま油 ごま	743	27.0
30	火	○	ごはん 三州煮 わかめふりかけ 根菜ごま汁	豚肉 生揚げ 油揚げ みそ 八丁みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 生姜 干し椎茸	精白米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま アーモンド 練りごま	763	30.0
31	水	○	タンメン 魚の包み揚げ フルーツ羹	豚肉 鮭	牛乳 チーズ 粉寒天	人参 青梗菜	長ねぎ キャベツ もやし コーン 生姜 りんご缶 パイ缶 みかん缶	チャンポン麺 小麦粉 春巻きの皮 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ラード	797	32.0
1	木	○	キーマカレー ナン&ターメリックライス ポテト野菜サラダ 小玉西瓜	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト水煮	セロリ 玉ねぎ キャベツ 黄パプリカ 生姜 にんにく 西瓜 レーズン	精白米 ナン じゃが芋 砂糖	油 バター	747	30.7
2	金	○	ごはん ひじきの五目煮 焼き鯖 かきたま汁	鯖文化干し 卵 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう えのき茸	精白米 こんにゃく 片栗粉 砂糖	油	737	34.8
5	月	○	ごはん 豚肉の香り焼き 野菜のお浸し 厚揚げとえのき茸のみそ汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ もやし 大根 にんにく えのき茸 りんご	精白米 砂糖	ごま	753	31.7
6	火	○	たらこスパゲッティ ツナ野菜サラダ 南瓜マフィン	ベーコン いたや貝 たらこ ツナ	牛乳 生クリーム	南瓜	玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし マッシュルーム	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 バター オリーブ油 アーモンド	738	29.4
7	水	○	麻婆茄子丼 ウェーブワンタンスープ 巨峰	豚肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン 赤パプリカ	長ねぎ なす 白菜 もやし にんにく 生姜 干し椎茸 巨峰	精白米 米粒麦 ワンタンの皮 片栗粉 砂糖	油 ごま油	763	27.0
8	木	○	メープルアーモンドトースト ボルシチ マカロニサラダ	ベーコン 豚肉 いんげん豆	牛乳	人参	玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり りんにんにく 生姜	食パン マカロニ じゃが芋 砂糖 メープルシロップ	油 バター アーモンド エッグケア	737	27.7
9	金	○	かやくごはん ししゃもの磯辺揚げ ひつつみ汁	鶏肉 豚肉 卵 油揚げ	牛乳 ししゃも 青海苔	人参	筍 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 干し椎茸	精白米 米粒麦 小麦粉 白玉粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	749	31.0
12	月	○	ごはん 豆腐チゲ チャプチェ 20世紀梨	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 白菜キムチ しめじ 干し椎茸 梨	精白米 じゃが芋 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	747	27.4
13	火	○	ホットドック マンハッタンチャウダー パンブキンサラダ	鶏肉 ベーコン フランクフルト あさり ひよこ豆	牛乳	人参 トマト水煮 南瓜	キャベツ セロリ 玉ねぎ ホールコーン にんにく	コッペパン じゃが芋 砂糖	油 バター オリーブ油 エッグケア	731	29.5
14	水	○	鶏ごぼうごはん 揚げ出し豆腐 むらくも汁	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 大根 玉ねぎ 干し椎茸	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	油	755	29.8
15	木	○	豆乳ラーメン 肉まん 梨	豚肉 みそ 豆乳	牛乳	小松菜	キャベツ もやし 長ねぎ 筍 にんにく 生姜 干し椎茸 梨	チャンポン麺 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま ラード	790	29.2
16	金	○	ごはん 厚焼き卵 五目金平 沢煮碗	鶏肉 豚肉 竹輪 卵	牛乳	人参 万能ねぎ	玉ねぎ 筍 ごぼう れんこん 大根 干し椎茸	精白米 こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	775	31.2
21	水	○	卓袱うどん 野菜の胡麻辛子和え 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 きゅうり	うどん 精白米 糯米 砂糖	油 ごま	738	30.3
22	木	○	ツナマヨトースト ポークビーンズ アーモンドドレッシングサラダ	豚肉 ツナ 大豆	牛乳	人参 赤パプリカ	玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン にんにく マッシュルーム	食パン じゃが芋 砂糖	油 バター エッグケア アーモンド	721	29.8
26	月	○	八宝麺 わかめ入り卵スープ 大学芋	豚肉 えび いか いたや貝 卵	牛乳 わかめ	人参	長ねぎ 白菜 もやし 生姜 えのき茸 干し椎茸	蒸し中華麺 さつま芋 片栗粉 砂糖 水飴	油 ごま油 ごま	771	28.4
27	火	○	ビーフカレー 糸寒天サラダ りんごゼリー	牛肉	牛乳 糸寒天 アガー	人参	玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり にんにく 生姜 りんご りんごジュース	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃが 芋 砂糖	油 バター ごま油 ごま	861	27.6
28	水	○	パエリア 魚のオニオンソース ソバ・デ・アホ	鶏肉 ベーコン いか 太刀魚 えび あさり 卵	牛乳	ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ しめじ セロリ にんにく	精白米 小麦粉 マカロニ 片栗粉 砂糖	油 バター オリーブ油	776	37.1
29	木	○	ジャーマンポテトドック 鶏肉のBBQソース パミセリスープ	鶏肉 ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ にんにく 長ねぎ セロリ キャベツ 生姜 りんご	コッペパン スパゲッティ じゃが芋 砂糖	油 バター	746	33.8
30	金	○	こぎつねごはん 和風豆腐グラタン わかめと根菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 チーズ わかめ	人参 小松菜	グリーンピース 玉ねぎ ごぼう 大根	精白米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 バター	844	36.6

◎ 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 762 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