



平成31年2月 給食献立予定表



新宿区立西早稲田中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	材 料 名						栄 養 価	
			おもに体の組織を作る		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1 金	○	きびごはん 大豆じゃこの甘辛揚げ 鶏の照り焼き 野菜のゆずポン酢和え、みそ汁	大豆 鶏もも肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	精白米、きび でんぶ さとう さといも	油 白ごま ごま油	にんじん こまつな	しょうが、ゆず もやし、えのきたけ 長ねぎ	803	35.5
4 月	○	メーブルトースト ポークビーンズ カラフルサラダ	ベーコン 豚かた肉 大豆	牛乳	食パン メーブルシロップ じゃがいも さとう、でんぶ	バター 油	にんじん トマトピューレ ブロッコリー 赤ピーマン	セロリー、たまねぎ にんにく、キャベツ グリーンピース ホールコーン	802	30.7
5 火	○	キムタクごはん 焼きししゃも トックスープ デコボン	豚かた肉 鶏もも肉 卵	牛乳 ししゃも	精白米、米粒麦 でんぶ トック	油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンサイ	長ねぎ、白菜キムチ にんにく、しょうが 刻み沢庵、だいこん 生しいたけ、デコボン	757	31.6
6 水	○	五目あんかけ焼きそば きゅうりの華風漬け 杏仁豆腐	豚かた肉 むきえび	牛乳、粉寒天 調理用牛乳 スキムミルク 練乳	むし中華めん さとう でんぶ	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	しょうが、たけのこ 干しいたけ、たまねぎ にんにく、もやし、はく さい、きゅうり、パイン 缶、黄桃缶、みかん缶	835	30.3
7 木	○	麦ごはん あさりの佃煮 肉じゃが ツナサラダ	あさりむきみ 豚かた肉 ツナ油漬	牛乳	精白米、米粒麦 さとう じゃがいも	油	にんじん さやいんげん	しょうが、たまねぎ キャベツ、きゅうり	796	26.9
8 金	ジョ ア	カツカレー コールスローサラダ いよかん	豚モモ肉 卵	ジョア	精白米、米粒麦 小麦粉 パン粉 さとう	油 バター	にんじん カットトマト	にんにく、しょうが たまねぎ、セロリー レーズン、キャベツ ホールコーン きゅうり、いよかん	868	29.2
12 火	○	じゃこ天うどん みそドレッシングサラダ ぼんかん	豚かた肉 あじ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	ゆでうどん さとう でんぶ	油 ごま油 白練りごま 白ごま	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ、長ねぎ キャベツ、もやし ぼんかん	823	39.4
13 水	○	チーズチリビーンズドッグ クラムチャウダー キャロットドレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆 ベーコン いんげん豆ペースト あさりむきみ	牛乳、ビザ用チーズ 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	コッパパン 小麦粉 じゃがいも さとう、はちみつ	油 バター	にんじん	にんにく、たまねぎ セロリー、しょうが ホールコーン きゅうり、キャベツ	822	33.5
14 木	○	チキンピラフ 野菜スープ 米粉ガトーシヨコ	鶏肉むね肉 ベーコン	牛乳 調理用牛乳	精白米、米粒麦 じゃがいも 米粉、さとう はちみつ	油 バター	にんじん ピーマン こまつな	マッシュルーム たまねぎ、にんにく しょうが、キャベツ レーズン	850	25.3
15 金	○	コーン茶飯 おでん パンバンジーサラダ	さつま揚げ 焼き竹輪 いわしつみれ うずら卵 鶏ささ身肉	牛乳 結び昆布	精白米 こんにやく さとう、ちくわぶ じゃがいも	油 練りごま		ホールコーン だいこん、キャベツ きゅうり、もやし 長ねぎ、しょうが	754	33.6
18 月	○	バエリア グイン&いんげん豆のスープ フルーツヨーグルト	鶏もも肉、いか たこ、ウィンナー 豚かた肉 白いんげん豆	牛乳 プレーンヨーグルト	精白米、米粒麦 じゃがいも、さとう	オリーブ油 油	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく、たまねぎ マッシュルーム、セロリー しょうが、キャベツ パイン缶、国産ミックスフ ルーツ (リンゴ、桃、アヲナス)	783	27.6
19 火	○	キャロットライス フィッシュ&チップス スコッチブロス	たら 卵 ベーコン 鶏もも肉	牛乳	精白米、米粒麦 小麦粉 じゃがいも 押麦	油 バター オリーブ油	にんじん	たまねぎ、長ねぎ セロリー、にんにく	866	31.2
20 水	○	ミルクパン 手作りソーセージ キャベツサラダ ポテトミルクスープ	豚ひき肉 鶏もも肉	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク	ミルクパン でんぶ さとう じゃがいも	油	にんじん	たまねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり しょうが	751	32.2
21 木	○	きのこの和風スパゲティ ポテトのピザソース焼き わかめサラダ	ベーコン 鶏もも肉	牛乳 ビザ用チーズ わかめ	スパゲッティ さとう じゃがいも	油 バター ごま油	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ、しめじ エリンギ、えのきたけ マッシュルーム キャベツ、きゅうり ホールコーン	810	31.1
22 金	○	麦ごはん 肉豆腐 じゃこサラダ デコボン	豚かた肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦 つきこんにやく さとう	油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな	たまねぎ、長ねぎ キャベツ、もやし デコボン	816	34.1
25 月	○	あんかけチャーハン パンサンスー ぶどうゼリー	豚かた肉 卵 ボンレスハム	牛乳 粉寒天	精白米、米粒麦 でんぶ さとう でんぶ春雨	油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンサイ	しょうが、長ねぎ 干しいたけ、もやし はくさい、きゅうり ぶどうジュース	783	24.7
26 火	○	ホイコーロー丼 ビーフンスープ いちご	豚ばら肉 豚かた肉 鶏むね肉	牛乳	精白米、米粒麦 さとう でんぶ ビーフン	油	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ 干しいたけ 長ねぎ、もやし いちご	821	28.2
27 水	○	ココアパン ポトフ カスタードプリン	鶏もも肉 フランクフルト 卵	牛乳 生クリーム	ココアパン じゃがいも さとう	油	にんじん かぶ(葉)	セロリー、にんにく しょうが、たまねぎ キャベツ、しめじ かぶ	840	32.5
28 木	○	五穀めし カジキの漬け焼き 五目きんぴら みそ汁	あずき、大豆 めかじき さつま揚げ 油揚げ、豆腐	牛乳 わかめ	精白米、もち米 米粒麦、きび さとう つきこんにやく	油 白ごま	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが、ごぼう れんこん、なめこ 長ねぎ	791	42.3
※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。									1月分1日あたりの平均	809 31.6
※ <u>下線斜体字</u> は「デザートリクエスト権」を獲得した生徒によるリクエストです。									生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 30.0