令和元年12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 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		栄養価 エネルギー Kcal	たんぱく質 g
2	月	○	麦ごはん 焼き鮭（おろし添え） じゃこサラダ さつま芋豚汁	甘塩鮭 豚モモ肉	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米，米粒麦 さとう こんにゃく さつまいも	油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな	だいこん，キャベツ もやし，たまねぎ 長ねぎ	799	39.8
3	火	○	マーボー焼きそば 青のりポテト 柿	豚ひき肉 大豆 豆腐	牛乳 あおのり	むし中華めん さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油	にら	にんにく，しょうが 長ねぎ，干ししいたけ たまねぎ，柿	830	31.8
4	水	○	ココアパン チキンマカロニグラタン コンソメスープ みかん	鶏もも肉 豆乳 ベーコン	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム ピザ用チーズ	ココアパン 小麦粉 マカロニ ﾊﾟﾝ粉 じゃがいも	油 バター	ブロッコリー にんじん	たまねぎ，にんにく マッシュルーム セロリー，キャベツ みかん	866	32.2
5	木	○	ごまごはん 筑前煮 焼きししゃも 野菜のゆずポン酢和え	鶏もも肉 生揚げ	牛乳 ししゃも	精白米 こんにゃく さといも 三温糖，さとう	金ごま 油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん，たけのこ 干ししいたけ ゆず，もやし	810	34.5
6	金	○	ドライカレー キャベツともやしのサラダ *カスタードプリン*	豚ひき肉 大豆 卵	牛乳 わかめ 調理用牛乳 生クリーム	精白米，米粒麦 小麦粉 さとう	油	にんじん ピーマン カットトマト 赤ピーマン	しょうが，にんにく セロリー，たまねぎ レーズン，キャベツ もやし，きゅうり	864	28.6
9	月	○	麦ごはん ひじきのふりかけ 鯖のごまだれ焼き けんちん汁	粉かつお さば 豚かた肉 油揚げ，豆腐	牛乳 芽ひじき	精白米，米粒麦 さとう 三温糖 こんにゃく さといも	白ごま 油	にんじん	長ねぎ，ごぼう だいこん	779	34.2
10	火	○	レモンバタートースト 鶏肉のトマトスープ（給食初登場） *ペンネのカルボナーラ風*	鶏もも肉 金時豆 ひよこまめ ベーコン，豆乳	牛乳 粉チーズ	食パン 三温糖 じゃがいも 米粉 ペンネ	バター 油 オリーブ油	にんじん カットトマト トマトピューレ さやいんげん	レモン，にんにく しょうが，たまねぎ マッシュルーム	760	27.5
11	水	○	和風ボンゴレスパゲティ *わかめサラダ*（給食初登場） *ケーキ（ﾖｰｸﾞﾙﾄﾎﾟﾑﾎﾟﾛ）*	ベーコン 鶏もも肉 あさり 卵	牛乳 わかめ ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 ごま油 バター	にんじん ほうれんそう	たまねぎ，しめじ エリンギ，えのきたけ キャベツ，きゅうり ホールコーン，りんご	847	32.9
12	木	○	チャーハン *野菜チップス* 春雨スープ	焼き豚 卵 鶏もも肉	牛乳	精白米，米粒麦 さつまいも でんぷん春雨	油 ごま油	にんじん こまつな	しょうが，長ねぎ グリンピース れんこん，ごぼう にんにく，たまねぎ もやし	803	28.0
13	金	○	親子丼 みそ汁 洋梨	鶏もも肉 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	精白米，米粒麦 さとう さといも	油	にんじん みつば	しょうが，ごぼう たまねぎ，長ねぎ えのきたけ 西洋なし	839	33.6
16	月	○	豆腐あんかけごはん もやしの中華和え *タピオカポンチ*	豚モモ肉 あさり，豆腐 うずら卵 焼き竹輪	牛乳 くきわかめ	精白米，米粒麦 さとう でんぷん タピオカパール	油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンサイ	しょうが，干ししいたけ もやし，はくさい，長ねぎ たけのこ，きゅうり 切干し大根，にんにく 国産ﾐｯｸｽﾄﾞﾌﾙｰﾂ（りんご，もも，うフランス），みかん缶	819	29.6
17	火	○	チリビーンズライス コールスローサラダ オレンジゼリー	豚ひき肉 大豆	牛乳 ピザ用チーズ 粉寒天	精白米，米粒麦 さとう 小麦粉	油	にんじん トマトジュース トマトピューレ	にんにく，しょうが セロリー，たまねぎ，マッシュルーム，キャベツ きゅうり，ホールコーン オレンジジュース	856	27.3
18	水	○	かぼちゃほうとう *鶏肉の唐揚げ* みかん	豚かた肉 油揚げ 鶏もも肉	牛乳	冷凍ほうとう麺 さとう でんぷん	油	にんじん かぼちゃ こまつな	だいこん，はくさい 長ねぎ，しょうが みかん	794	35.1
19	木	○	ぶどうパン シェパードパイ（世界の料理～イギリス～） スコッチブロス いちご	豚ひき肉 ベーコン 鶏もも肉 ひよこまめ	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	ぶどうパン 米粉 じゃがいも 押麦	油 バター オリーブ油	にんじん カットトマト パセリ	たまねぎ，長ねぎ セロリー，にんにく いちご	816	32.5
20	金	○	あずきごはん ぶりの幽庵焼き かきたま汁 ごぼうのピリ辛煮	あずき ぶり 卵 豚モモ肉	牛乳	精白米 さとう でんぷん こんにゃく	油 白ごま	にんじん こまつな さやいんげん	ゆず，たまねぎ 干ししいたけ ごぼう	770	35.2
23	月	○	発芽玄米ごはん ハタハタの唐揚げ（郷土料理～秋田県～） 野菜のさっぱり和え きりたんぽ汁	はたはた 鶏もも肉	牛乳	精白米，発芽玄米 でんぷん，米粉 さとう，しらたき きりたんぽ	油 ごま油	にんじん こまつな せり	しょうが，レモン もやし，ごぼう しめじ，まいたけ 長ねぎ	774	27.2
24	火	○	カラフルライス ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞローストチキン 野菜スープ フルーツゼリー	鶏もも肉 ベーコン	牛乳 粉寒天	精白米，米粒麦 マーマレード じゃがいも さとう	油	にんじん 赤ピーマン ピーマン こまつな	たまねぎ，しょうが にんにく，キャベツ みかん缶，パイン缶 いちご	798	27.4
								12月分1日あたりの平均		813	31.6
								生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準		830	27～41.5

※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。

※*斜体下線*表示は2年生のリクエスト給食です。

給食費の引き落とし日は12月4日（水）です。
前日までに、ゆうちょ銀行口座へ入金お願いします。