



令和2年1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
8	水	○ 七草あんかけごはん 銀だらの西京焼き 蓮根のきんぴら 新春献立	鶏もも肉 ぎんだら さつま揚げ	牛乳	精白米、米粒麦 でんぶん さとう こんにゃく	ごま油 白ごま	せり、かぶ(葉) こまつな 京人参 さやいんげん	だいこん、かぶ れんこん	792	30.0
9	木	○ 明日葉パン <u>お行とほうれん草のグラタン</u> コンソメスープ みかん	鶏もも肉 貝柱 ベーコン	牛乳 調理用牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	あしたばパン 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも	油 バター	ほうれんそう にんじん	たまねぎ、にんにく しょうが、セロリー マッシュルーム キャベツ、みかん	830	30.6
10	金	○ 麦ごはん たらこふりかけ 根菜のそぼろ煮 白玉ぜんざい 鏡開き献立	たらこ 豚ひき肉 生揚げ あずき	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦 さといも さとう でんぶん しらたま	白ごま 油	こまつな にんじん	しょうが、だいこん れんこん グリーンピース	848	31.7
14	火	○ <u>五日あんかけうどん</u> じゃがいももち 野菜のピクルス ボンカン	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	冷凍うどん さとう でんぶん じゃがいも	油	にんじん ほうれんそう	干しいたけ たまねぎ、長ねぎ しょうが、だいこん きゅうり、ほんかん	805	29.4
15	水	○ わかめじゃこごはん 油揚げの福袋煮 野菜の酢醤油和え みそ汁	油揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉 うずら卵 豆腐	牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ わかめ	精白米、米粒麦 さとう スパゲッティ	白ごま 油	にんじん ほうれんそう	たまねぎ、もやし はくさい、なめこ 長ねぎ	812	35.3
16	木	○ 麦ごはん ジャンボぎょうざ 茎わかめのサラダ 中華スープ	豚ひき肉 鶏もも肉 豆腐	牛乳 くきわかめ	精白米、米粒麦 ぎょうざの皮 小麦粉 さとう	油 ごま油	にら にんじん こまつな	キャベツ、長ねぎ しょうが、にんにく もやし、きゅうり えのきたけ、たまねぎ たけのこ	801	25.0
17	金	○ ピザドッグ ポトフ <u>フルーツポンチ</u>	ベーコン ボンレスハム 豚かた肉 フランクフルト	牛乳 ピザ用チーズ 粉寒天	セサミパン じゃがいも さとう	バター 油	カットトマト ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ、にんにく マッシュルーム、しょうが キャベツ、カリフラワー いちご、みかん缶 国産ミックスフルーツ(リンゴ、 桃、オレンジ)	802	29.8
20	月	○ 赤しそごはん ぶりの照り焼き おかかおひたし みそ汁	ぶり かつお糸けずり 油揚げ 豆腐	牛乳 出し昆布	精白米、米粒麦 さとう でんぶん じゃがいも		ゆかり にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが、もやし たまねぎ	800	37.0
21	火	○ 家常豆腐丼 豚肉ともやしのスープ いちご	豚モモ肉 生揚げ 豚ばら肉 豚かた肉	牛乳	精白米、米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが たけのこ、キャベツ 長ねぎ、もやし いちご	806	32.1
22	水	○ フレンチトースト 冬野菜のシチュー キャベツサラダ	卵 鶏もも肉	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油	にんじん めキャベツ ブロッコリー	たまねぎ、にんにく しめじ、かぶ カリフラワー、キャベツ きゅうり	802	31.3
23	木	○ 海南鶏飯(ハイチンファン) ビーフンスープ 豆花(トーフ) 世界の料理 ～シンガポール～	鶏もも肉 豚かた肉 豆乳	牛乳 粉寒天	精白米、米粒麦 さとう ビーフン メープルシロップ	油	にんじん チンゲンサイ	しょうが、にんにく 長ねぎ、きゅうり たまねぎ、もやし	781	26.3
毎年1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」 人気献立や、少し珍しい献立も登場します！										
24	金	○ 豆乳担々麺 <u>フライドポテトサラダ</u> みかん ラーメン解禁！	豚ひき肉 豆乳	牛乳	むし中華めん でんぶん じゃがいも さとう	ごま油、油 白練りごま ラード 白ごま	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく、しょうが もやし、長ねぎ ホールコーン キャベツ、みかん	831	27.2
27	月	○ <u>きな粉揚げパン</u> ワンタンスープ ひじきのピリッとサラダ 昭和から続く 人気献立	きな粉 豚かた肉 鶏ひき肉 ツナ	牛乳 芽ひじき	ミルクパン さとう ワンタンの皮	油 ごま油	にんじん こまつな	干しいたけ しょうが、にんにく もやし、長ねぎ きゅうり、キャベツ	818	30.5
28	火	○ 麦ごはん クジラのケチャップ和え コールスローサラダ ニラ玉スープ 今となっては 幻の料理	くじら肉 豆腐 卵	牛乳	精白米、米粒麦 でんぶん さとう	油 白ごま	にんじん にら	しょうが、キャベツ きゅうり ホールコーン 干しいたけ	845	35.6
29	水	○ 麦ごはん トビウオの和風ハンバーグ 明日葉とツナの和え物 根菜のみそ汁 八丈島産の 食材で...	とびうお 鶏ひき肉 豆腐、卵 ツナ 油揚げ	牛乳 芽ひじき わかめ	精白米、米粒麦 生パン粉 さとう でんぶん さつまいも	マヨネーズ 油	あしたば にんじん こまつな	たまねぎ、もやし キャベツ、ごぼう だいこん、長ねぎ	799	34.6
30	木	○ コーン茶飯 おでん パンパンジーサラダ 国産ネーブル 東京にゆかりのある料	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 さとう こんにゃく ちくわぶ じゃがいも	油 練りごま	にら	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 ネーブル	774	35.4
31	金	○ スパゲティ・トマトソース コロコロサラダ セサミブランマンジェ	ベーコン 豚かた肉 あさり 大豆	牛乳 粉チーズ 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	スパゲッティ じゃがいも さとう	オリーブ油 油 バター 白練りごま	にんじん カットトマト さやいんげん	にんにく、たまねぎ マッシュルーム セロリー ホールコーン	843	33.1
※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	
※斜体下線表示は3年生のリクエスト給食です。									生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	
									811	31.5
									830	27～ 41.5

給食費の引き落とし日は1月6日(月)です。前日までに、ゆうちょ銀行口座へ入金をお願いします。