



12月 給食献立予定表



平成28年

新宿区立西早稲田中学校

実施日		献立名	材 料 名				栄養価					
日	曜		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g				
1	木	牛乳 キムチチャーハン みかん 中華だいこんサラダ 中華風コーンスープ	豚肉 卵 とり肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン こまつな チンゲンサイ	白菜キムチ キャベツ だいこん たまねぎ みかん ホールコーン缶 クリームコーン缶	米 麦 さとう でんぷん	油 ごま ごま油	819	29.9		
2	金	牛乳 麦ごはん ひじきふりかけ さばのみそ煮 野菜ときのこのソー 豚汁 【2年校外学習】	粉かつお さば 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが もやし キャベツ しめじ エリンギ こんにゃく だいこん たまねぎ 長ねぎ	米 麦 さとう でんぷん じゃがいも じゃがいも	油 ごま	831	35.9		
5	月	牛乳 黒砂糖パン ポテの重ね焼き 野菜と卵のスープ パイン缶	豚肉 卵	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク ピザ用チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう ダイスカットマト	たまねぎ にんにく 干しいたけ キャベツ パイン缶	黒砂糖パン でんぷん さとう でんぷん	バター 油	820	31.9		
6	火	牛乳 親子丼 みそ汁 青菜ときのこの柚香あえ	とり肉 油揚げ 焼きちくわ 卵 みそ 粉かつお	牛乳 刻みのり わかめ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ 長ねぎ グリンピース ゆず もやし えのきたけ まいたけ	米 麦 さとう じゃがいも	油	869	36.9		
7	水	牛乳 バターライス・ポークストロガノフ フレンチサラダ	豚肉	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん トマトピューレ さやいんげん	にんにく マッシュルーム缶 セロリー キャベツ もやし ホールコーン缶 たまねぎ	米 麦 小麦粉 さとう	バター 油	814	24.1		
8	木	牛乳 麦ごはん いかと里芋の煮物 肉団子汁 バナナ	焼きちくわ いか みそ 卵 とり肉 高野豆腐粉末 粉かつお	牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな さやいんげん	干しいたけ こんにゃく だいこん たまねぎ しょうが たけのこ 長ねぎ はくさい バナナ	米 麦 さとう さといも でんぷん	油	824	36.6		
9	金	牛乳 ちからきつねうどん 青のりポテト みかん	とり肉 粉かつお かまぼこ 油あげ	牛乳 青のり	にんじん こまつな	干しいたけ 長ねぎ たまねぎ みかん	ゆでうどん さとう もち じゃがいも スパゲッティ	油	889	31.2		
12	月	牛乳 チキンピラフ ジャーマンポテト チーズスープ	とり肉 ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	マッシュルーム缶 たまねぎ グリンピース にんにく	米 麦 じゃがいも パン粉	油 バター オリーブ油	810	29.1		
13	火	牛乳 麦ごはん こんぶのつくだ煮 ぎせい豆腐 れんこんのきんぴら いものこ汁	押し豆腐 卵 豚肉 とり肉 粉かつお 豆腐 油揚げ	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん さやいんげん	長ねぎ こんにゃく れんこん 干しいたけ しめじ なめこ	米 麦 さとう さといも	油 ごま ごま油	797	32.4		
14	水	牛乳 スパゲッティカレーミートソース カラフルサラダ サイダーフルーツポンチ	豚肉	牛乳 ピザ用チーズ 粉寒天	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム缶 レモン キャベツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 ホールコーン缶	スパゲッティ 小麦粉 さとう サイダー	オリーブ油 油 バター	882	31.4		
15	木	牛乳 麦ごはん たらこふりかけ わかさぎのスパイス揚げ 西京煮 みかん	たらこ とり肉 みそ	牛乳 わかさぎ ちりめんじゃこ	こまつな にんじん さやいんげん	こんにゃく 干しいたけ ごぼう だいこん みかん	米 麦 さとう 小麦粉 さといも でんぷん	ごま 油	783	30.9		
16	金	牛乳 シナモントースト チリコンカン さいころサラダ	ベーコン 大豆 豚肉 金時豆 ひよこまめ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン ダイスカットマト トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム缶 きゅうり ホールコーン缶 黄ピーマン	食パン さとう じゃがいも でんぷん	ごま油 油 バター	799	28.6		
19	月	牛乳 きのおこわ さけのみじ焼き みぞれ汁	とり肉 油揚げ さけ 豆腐 粉かつお	牛乳	にんじん さやいんげん	干しいたけ しめじ まいたけ エリンギ たまねぎ はくさい だいこん	米もち米 さとう でんぷん	油 マヨネーズ	800	40.0		
20	火	発酵乳 キャロットライス 煮込みハンバーグ ABCスープ いちごミルクゼリー	とり肉 卵 押し豆腐 ベーコン	発酵乳 調理用牛乳 粉寒天 ピザ用チーズ	にんじん ブロッコリー トマトピューレ パセリ	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム缶 にんにく セロリー	米 麦 さとう パン粉 マカロニ いちごジャム	バター 油	877	31.3		
21	水	【冬至】 牛乳 ガーリックフランス パンプキンシチュー ゆずドレッシングサラダ	とり肉	牛乳 生クリーム 調理用牛乳 スキムミルク	パセリ にんじん かぼちゃ こまつな	にんにく セロリー たまねぎ もやし キャベツ ゆず	ソフトフランスパン 小麦粉 さとう	バター 油	866	28.0		
◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。									12月分 1日あたりの平均		832	31.9
今年もあとわずかです。どんな1年でしたか？									生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準		820	30.0
冬休みも栄養バランスのよい食事を心がけて、元気に過ごしましょう！												

12月14日(水)は、3年給食委員会による『給食オリンピック』です。
3年生が給食とオリンピックについてのビデオレターを作ります。
あの二人の先生の「給食の歌」も収録！お楽しみに！



良いお年をお迎えてください。
3学期の給食は1月10日(火)から
となります。