



# 12月学校給食献立予定表



令和5年度

新宿区立落合第二中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	麦ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 れんこんのきんぴら 玉ねぎのすまし汁	牛乳 さば 赤みそ さつま揚げ 豆腐	精白米 米粒麦 さとう 油 こんにゃく ごま油 白ごま	しょうが にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ こまつな	794 kcal 36.1 g
4月	ガーリックトースト	牛乳	ポルシチ カラフルサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 生クリーム	ソフトフランスパン バター 油 じゃがいも さとう	にんにく 乾燥パセリ しょうが たまねぎ にんじん セロリ ピーツ キャベツ こまつな もやし 赤パプリカ ホールコーン りんご	750 kcal 28.2 g
5火	カレーピラフ	牛乳	チリコンカン バリバリサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 豚肝臓 大豆 ひよこめめ 赤いんげん豆	油 マーガリン 精白米 マカロニ ワンタンの皮 さとう ごま油	しょうが にんにく エリンギ(水煮) にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ もやし きゅうり	893 kcal 37.2 g
6水	きのこうどん	牛乳	胡麻和え ココア蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ なると	冷凍うどん さとう ねりごま 白ごま 小麦粉 バター 油 ホワイトチョコレート	にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ 干しいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし	781 kcal 32.1 g
7木	麦ごはん	牛乳	ひじきのふりかけ 肉豆腐 みそ汁	牛乳 芽ひじき 粉かつお 豚肉 豆腐 生わかめ 白みそ 赤みそ	精白米 米粒麦 油 ごま油 さとう 白ごま こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ 長ねぎ	798 kcal 35.4 g
8金	おろし豚丼	牛乳	芋団子汁 夢オレンジ	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 米粒麦 ごま油 こんにゃく さとう 白ごま 油 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ だいこん こまつな ごぼう 干しいたけ 夢オレンジ	758 kcal 28.5 g
11月	かぼちゃのビスキュイパン	牛乳	ホワイトシチュー ツナサラダ	牛乳 卵 鶏肉 スキムミルク ツナ油漬	丸パン バター さとう 小麦粉 油 じゃがいも ごま油 マーガリン	いちごジャム かぼちゃ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ むきえだまめ(冷) 赤パプリカ きゅうり キャベツ	768 kcal 28.6 g
12火	麦ごはん	牛乳	豚かつ せんキャベツ みそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 油 小麦粉 パン粉(乾)	赤ピーマン キャベツ もやし こまつな	899 kcal 35.7 g
13水	コーンバターみそラーメン	牛乳	野菜の赤しそかけ スイートポテト	牛乳 豚肉 白みそ 赤みそ スキムミルク 生クリーム	冷凍ラーメン 油 ごま油 バター さつまいも さとう	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ きゅうり だいこん ゆかり	804 kcal 32.6 g
14木	麻婆豆腐丼	牛乳	中華サラダ りんご	牛乳 赤みそ 八丁みそ 豚肉 大豆 豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 はるさめ	にんにく 長ねぎ しょうが 干しいたけ いら にんじん もやし キャベツ ホールコーン りんご	755 kcal 27.7 g
15金	カレーライス	牛乳	グリーンサラダ デザートはどちらかを選びます パンナコッタ つぶつぶみかんゼリ	牛乳 豚肉 あさりむきみ(冷凍) レンズまめ 寒天 生クリーム	精白米 米粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり こまつな いちごピューレ オレンジジュース みかん缶	897 kcal 28.2 g
18月	まつぶた寿司	牛乳	高野豆腐ととり肉の旨煮 すまし汁	牛乳 さば(水煮) 鶏肉 高野豆腐 豆腐	精白米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	干しいたけ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん こまつな	758 kcal 33.1 g
19火	ミルクパン	牛乳	ラザニア 野菜スープ	牛乳 豚肉 大豆 スキムミルク 生クリーム チーズ 鶏肉	ミルクパン 油 ラザニエ バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん しょうが キャベツ	837 kcal 35.9 g
20水	豆腐のあんかけごはん	牛乳	さつま汁 みかん	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 こんにゃく さつまいも	しょうが 干しいたけ にんじん はくさい 長ねぎ こまつな ごぼう だいこん みかん	744 kcal 30.3 g
21木	ほうとう	牛乳	白菜のゆず香和え 信玄きなこ餅	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 豆腐 きな粉	冷凍ほうとう麺 油 さとう 白玉粉 黒砂糖	にんじん だいこん はくさい 長ねぎ かぼちゃ こまつな もやし ゆず(果汁 生)	746 kcal 31.5 g
22金	ガーリックピラフ	牛乳	フライドチキン オニオンスープ キラキラフルーツポンチ	牛乳 ベーコン 鶏肉	精白米 米粒麦 バター 片栗粉 パン粉 油	にんにく にんじん たまねぎ むきえだまめ(冷) しょうが りんご缶 みかん缶 ナタデココ りんごジュース	853 kcal 29.3 g

◎ 都合により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。  
 ◎ こまつな・長ねぎは東京都産使用予定です。(地産地消)

12月分 一日あたりの平均

802 kcal

31.9 g

1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 kcal

33.0 g

今月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう



