



献立表



新宿区立新宿西戸山中学校

実施日 日曜日	献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類		
9 木	七草あんかけごはん 筑前煮 鏡開きせんざい [七草・鏡開き]	鶏肉 豆腐 あずき	牛乳	ほうれんそう せり だいこん葉 かぶ葉 にんじん さやいんげん	だいこん かぶ たけのこ(水煮) 干ししいたけ	精白米 片栗粉 こんにゃく じゃがいも さとう 白玉粉	油 くり甘露煮	869 kcal 27.6 g	
10 金	バニラクリームパン 鶏肉とマカロニのシチュー カラフルサラダ	卵 鶏肉 白いんげん	牛乳 スキムミルク	にんじん 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ 冷凍グリンピー ス キャベツ きゅうり 黄ピーマン	ミルクパン さとう コーンスターーチ じゃがいも 小麦粉 マカロニ	バター 油	849 kcal 29.6 g	
14 火	きのこおこわ みそ汁 メヒカリの磯辺揚げ ちくわとキャベツのごま和え	鶏肉 油揚げ 米みそ(白) 米みそ(赤) 焼き竹輪	牛乳 メヒカリ あおのり	にんじん かぼちゃ こまつな	干ししいたけ しめじ エリンギ キャベツ もやし	精白米 もち米 さとう 片栗粉	油 白ごま	809 kcal 34.8 g	
15 水	五目あんかけそば じゃこサラダ パンナコッタ [リクエスト給食 教職員]	豚肉 あさり水煮 いか	牛乳 ちりめんじゃこ 生クリーム	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが 長ねぎ だけのこ(水煮) 干ししいたけ たまねぎ はささい キャベツ もやし グラントベリージュース	むし中華めん さとう 片栗粉	油 ごま油 白ごま	813 kcal 33.3 g	
16 木	冬野菜カレー 海藻サラダ ネーブルオレンジ	豚肉 レンズまめ	牛乳 チーズ 海草ミックス ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが セロリー だいこん れんこん キャベツ もやし きゅうり ネーブル	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	804 kcal 25.8 g	
17 金	麦ごはん ふりかけ 豚汁 袋煮	油揚げ 豚肉 鶏肉 豆腐 米みそ(赤) 米みそ(白)	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 江戸菜	たまねぎ はくさい 干ししいたけ ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう スパゲッティ こんにゃく じゃがいも	白ごま 油	796 kcal 29.8 g	
20 月	チャーハン ワンタンスープ キャラメルポテト [リクエスト給食 2C]	豚肉 卵 鶏肉 米みそ(白)	牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ 冷凍グリンピー ス 干ししいたけ もやし	精白米 米粒麦 ワンタンの皮 さつまいも さとう	油 バター アーモンド	903 kcal 30.8 g	
21 火	ナン&キーマカレー ABCスープ りんご [リクエスト給食 2B]	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 フレンヨーグルト	にんじん ビーマン ホールトマト バセリ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ りんご	ナン 小麦粉 じゃがいも ABCマカロニ	油 バター	799 kcal 30.6 g	
22 水	麦ごはん 家常豆腐 豚肉ともやしのスープ	豚肉 米みそ(赤) 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが だけのこ(水煮) キャベツ 長ねぎ もやし	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	795 kcal 31.0 g	
23 木	2色揚げパン ミネストローネ コーヒーゼリー [リクエスト給食 2D]	きな粉 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん ホールトマト バセリ	セロリー たまねぎ にんにく キャベツ	ショートニングパン さとう 米粉パン じゃがいも シェルマカロニ	油	809 kcal 27.6 g	

24	金	深川めし かきたま汁 ぐるくんと万次郎かぼちゃの竜田揚げ 明日葉とツナの和え物 [給食週間 東京都郷土料理]	あさり水煮 油揚げ ぐるくん ツナ水煮 卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん かぼちゃ あしたば こまつな	しょうが ごぼう もやし ホールコーン キャベツ たまねぎ えのきだけ 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう 小麦粉 片栗粉	油 白ごま	867 31.5	kcal g
27	月	梅とじやこのおにぎり すいとん汁 鮭の塩焼き 青菜のおかか浸し [給食週間 始まりの給食]	鶏肉 油揚げ さけ かつおぶし	牛乳 ちりめんじゃこ スキムミルク	ゆかり にんじん こまつな ほうれんそう	梅干し ごぼう だいこん だししいたけ もやし	精白米 米粒麦 じゅがいも 小麦粉 白玉粉	白ごま 油	891 39.7	kcal g
28	火	コッペパン ジャム クジラの竜田揚げ インド煮 豚肉と春雨の炒め物 [給食週間 始まりの給食]	くじら肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ブルーリーズ ヤム しょうが りんご たまねぎ にんにく だいもやし	コッペパン 片栗粉 さとう じゅがいも はるさめ	白ごま 油 ごま油	866 35.6	kcal g
29	水	ジャンバラヤ クラムチャウダー シーザーサラダ [国際メニュー アメリカ]	ベーコン ワインナー あさり水煮 えび	牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉チーズ	トマトジュース ホールトマト にんじん パセリ	にんにく ゼロリー たまねぎ 冷凍グリンピース しょうが キャベツ きゅうり もやし ホールコーン	精白米 米粒麦 じゅがいも 小麦粉 さとう	バター 油	870 32.4	kcal g
30	木	ほたての炊き込みご飯 せんべい汁 いかのかりん揚げ シャリシャリりんごゼリー [京都府の郷土料理]	油揚げ ほたてがい水 煮 いか 鶏肉	牛乳 刻み昆布 粉寒天	にんじん	干ししいたけ しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ りんごジュース りんご	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 かやきせんべい	油	862 33.8	kcal g
31	金	みそラーメン かぶの三色漬け スイートポテト [リクエスト給食 2A]	豚肉 米みそ（白） 米みそ（赤） ハ丁みそ かつおぶし	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん にら チンゲンサイ かぶ葉	にんにく しょうが キャベツ もやし 長ねぎ かぶ	冷凍ラーメン さつまいも さとう	油 練りごま 白ごま ごま油 バター	788 31.1	kcal g

エネルギー	たんぱく質
1月分 1日あたりの平均	
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	747～913 26.9～41.5

◎ 学校行事等の都合により、

献立並びに回数を変更することがあります。

