



献立表



新宿区立新宿西戸山中学校

令和5年12月

実施日		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	
日	曜日		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		
1	金	鯛めし 煮菜(にざい) 雪けし(白玉だんご汁) みかん <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">郷土料理「広島県」</div>	たい 油揚げ 鶏肉 かまぼこ 白みそ	飲用牛乳	みつば にんじん こまつな	しょうが だいこん 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ ごぼう えのきだけ みかん	米 さとう 白玉粉 小麦粉	油	772 kcal 30.4 g	
4	月	タンメン みそドレサラダ 大学芋	豚肉 あさり 赤みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく はくさい たまねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし	冷凍ラーメン 片栗粉 三温糖 さつまいも さとう 水あめ	油 ごま油	858 kcal 31.5 g	
5	火	じゃこ入りわかめご飯 肉じゃが パリパリワンタンサラダ	豚肉	飲用牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 つきこんにゃく じゃがいも さとう ワンタンの皮	油 ごま油	743 kcal 28.4 g	
6	水	クッパ タッカンジョン (韓国式鶏のからあげ) わかめサラダ	豚肉 鶏肉 焼き竹輪	飲用牛乳 生わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし	米 麦 片栗粉 さとう	ごま油 油	833 kcal 33.5 g	
7	木	ミルクパン ラザニア きゃべつスープ りんご(ぐんま名月)	鶏ひき肉 レンズまめ 鶏肉	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	にんじん パセリ こまつな	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ りんご	ミルクパン ラザニア 小麦粉 じゃがいも	油 バター	785 kcal 32.4 g	
8	金	麦ご飯 サバのねぎみそ焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁	さば 赤みそ 焼き竹輪 油揚げ 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ 切干大根 干しいたけ だいこん	米 麦 さとう つきこんにゃく じゃがいも ちくわぶ 片栗粉	油	836 kcal 36.7 g	
11	月	たらこトースト ポークビーンズ 生パスタのソテー	たらこ ベーコン 豚肉 大豆 あさり 鶏ひき肉	飲用牛乳	パセリ にんじん トマトジュース ほうれんそう	セロリ たまねぎ にんにく エリンギ水煮	食パン じゃがいも さとう 片栗粉 生パスタ	マヨネーズ(egg free) バター オリーブ油 油	753 kcal 36.5 g	
12	火	発芽玄米ご飯 カレーの煮つけ じゃがいものそぼろ煮 かみなり汁	からすがれい 鶏肉 赤みそ 押し豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ	米 発芽玄米 さとう じゃがいも 片栗粉	油 ごま油	812 kcal 40.5 g	
13	水	冬野菜カレー じゃこサラダ りんご(サンふじ)	豚肉 レンズまめ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが セロリ 長ねぎ だいこん かぶ れんこん キャベツ もやし りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま油 白ごま	803 kcal 27.0 g	

実施日	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		
14	木	きのこの和風スパゲッティ ごまドレサラダ バナナケーキ	ベーコン 鶏肉 あさり	飲用牛乳 豆乳	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく たまねぎ 長ねぎ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ もやし バナナ	スパゲッティ さとう 片栗粉 小麦粉	油 マーガリン (乳不使用) ごま油 白ねりごま 白すりごま	856 32.9	kcal g
15	金	ばら寿司 鶏肉の西京みそ焼き 生ふ入りすまし汁 <small>郷土料理「京都府」</small>	さば(水煮缶詰) 鶏肉 甘みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	干しいたけ かんぴょう しょうが 紅しょうが ぶなしめじ たまねぎ 長ねぎ	米 さとう 片栗粉 生ふ	油	778 32.4	kcal g
18	月	いかとひじきの混ぜご飯 野菜と蒸し鶏のごまだれ和え せんべい汁 夢オレンジ <small>郷土料理「青森県」</small>	油揚げ いか 鶏肉 白みそ	飲用牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	長ねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし ごぼう だいこん ぶなしめじ 夢オレンジ	米 麦 さとう かやきせんべい	油 ねりごま ごま油	757 32.5	kcal g
19	火	チリビーンズドック ほうれんそうのクリームシチュー キャベツとツナのフレンチサラダ	鶏ひき肉 レンズまめ 鶏肉 あさり ツナ	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん トマト缶 ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ きゅうり もやし	コッパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	807 35.9	kcal g
20	水	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 肉豆腐 8品目素材のしょうがじょうゆ和え	あさり 豚肉 押し豆腐 大豆 油揚げ	飲用牛乳 ほしのり ひじき	にんじん	たまねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし ホールコーン しょうが	米 麦 さとう つきこんにゃく	油 ごま油	855 36.9	kcal g
21	木	ほうとう ワカサギの南蛮漬け ゆずみかんゼリー  <small>冬至</small>	鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 わかさぎ 粉寒天	にんじん かぼちゃ こまつな 赤ピーマン	たまねぎ だいこん はくさい 長ねぎ ゆずジャム みかん缶	冷凍ほうとう 麺 さとう 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	800 31.4	kcal g
22	金	カラフルピラフ フライドチキン パイザンヌスープ いちごとミルクの2色ゼリー 	ウィンナー 豚肉 鶏肉 ベーコン	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ホールコーン エリンギ水煮 しょうが かつ いちごピューレ りんご缶	米 さとう 小麦粉 片栗粉 じゃがいも シエルマカロニ 砂糖	油 マヨネーズ(イッ グア)	886 31.1	kcal g

	エネルギー	たんぱく質
12月分 1日あたりの平均	808	33.1
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0

令和6年1月

10	水	七草おこわ 筑前煮 みぞれ汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	こまつな せりにんじん さやいんげん みつば	かぶ 干しいたけ れんこん ごぼう たけのこ だいこん 長ねぎ	米 もち米 さとう こんにゃく じゃがいも 片栗粉	油 ごま油 白ごま	772 30.4	kcal g
11	木	餅入りきつねうどん 野菜のごまみそ和え 芋けんぴ <small>鏡開き(1日)</small>	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 白みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし	冷凍うどん さとう 丸もち さつまいも 水あめ	油 白ごま 白すりごま	858 31.5	kcal g
12	金	家常豆腐丼 きくらげとチンゲンサイの中華スープ みかんとりんごのフルーツポンチ	鶏ひき肉 生揚げ 白みそ 八丁みそ 鶏肉	牛乳 粉寒天	にんにくの芽 赤ピーマン にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ たまねぎ もやし きくらげ みかん缶 りんご缶	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	743 28.4	kcal g

©学校行事や感染症の流行等の状況により、献立内容の変更および回数を変更することがあります。あらかじめご了承ください。