

令和3年度 1月献立表

新宿区立新宿中学校

日	献立	牛乳	一口メモ	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	エネルギー たんぱく質
11 火	ごはん 大豆ふりかけ 豚肉のすきやき風煮 すまし汁 ぼんかん 	○	今年もよろしく お願いします! 	牛乳 大豆 粉かつお ちりめんじゃこ 豚かた肉 焼き豆腐 出し昆布 鶏若鶏肉ささ身	精白米 炒め油 白ごま さとう しらたき 油麩	にんじん えのきたけ はくさい 長ねぎ しゅんぎく だいこん こまつな みかん	770 kcal 34.0 g
12 水	チキンピラフ  グヤーシュ ホースラディッシュのサラダ	○	世界の料理 ハンガリーのスープ グヤーシュ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豚かた肉 ポンレスハム ひよこめめ	炒め油 精白米 米粒麦 さとう じゃがいも 油	にんにく ピーマン 赤ピーマン にんじん たまねぎ グリンピース しょうが ホールトマト トマトピューレ 赤パプリカ ホースラディッシュ きゅうり キャベツ ブロッコリー	796 kcal 29 g
13 木	2色揚げパン (きな粉・さとう) 花野菜とツナのサラダ  押麦スープ	○	旬の食材 ブロッコリー カリフラワー	牛乳 きな粉 ツナ缶 ベーコン 鶏もも肉 レンズまめ	揚げ油 コッペパン さとう グラニュー糖 油 炒め油 じゃがいも (M-クイ) 押麦	カリフラワー ブロッコリー キャベツ たまねぎ セロリー にんじん だいこん にんにく	752 kcal 24.4 g
14 金	カレー南蛮うどん おかか和え さつまいも蒸しパン	○	2年B組 リクエスト給食	牛乳 豚ばら肉 煮干し 油揚げ 板なしかまぼこ 粉かつお 卵 調理用牛乳	冷凍細うどん 炒め油 さとう でんぷん 小麦粉 バター さつまいも	にんじん たまねぎ 長ねぎ ほうれんそう キャベツ	832 kcal 27.7 g
17 月	麦ごはん 海苔のつくだ煮 さばの文化干し 2学年スキー移動教室 野菜のごま味噌あえ 沢煮わん	○	さばの文化干し 発砲スチロールが なかった時代、 サバの干物をセロ ファンで巻いて販 売すると、最先端 な包装が「文化的 だ」となり、「文 化干し」とつけら れました。	牛乳 もみ海苔 淡色辛みそ 鶏もも肉 生揚げ	精白米 米粒麦 さとう 白ごま すりごま ごま油 炒め油 でんぷん	にんじん こまつな キャベツ ごぼう 干しいたけ だいこん	821 kcal 30 g
18 火	チャーハン しゅうまい (2個) ビーフンスープ	○		牛乳 豚かた肉 卵 豚ひき肉	精白米 米粒麦 炒め油 さとう でんぷん ごま油 しゅうまいの皮 ビーフン	しょうが 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ グリンピース にんじん きくらげ チンゲンサイ	815 kcal 32.0 g
19 水	ツナのおろしスパゲッティ ごまドレサラダ 2年振替休日 豆乳のパンナコッタ風	○	旬の食材 だいこん 	牛乳 ツナ缶 刻みのり 豆乳	スパゲッティ オリーブ油 さとう じゃがいも (M-クイ) 油 ごま油 白練りごま 白ごま	だいこん 万能ねぎ にんじん キャベツ こまつな	779 kcal 29.9 g
20 木	豚キムチ炒め丼 大根スープ 韓国卵焼 (ケラマリ)	○		牛乳 豚ばら肉 豚かた肉 ボンレスハム 卵	米粒麦 精白米 炒め油 さとう 練りごま でんぷん 白ごま ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 白菜キムチ 長ねぎ だいこん こまつな いら	825 kcal 30.6 g
21 金	麦ごはん 野沢菜とじゃこ炒り煮 高野豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 若草学級バスケット大会 みかん	○		牛乳 ちりめんじゃこ 鶏もも肉 角切り昆布 高野豆腐 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	精白米 米粒麦 炒め油 ごま油 白ごま こんにやく じゃがいも さとう	のざわな漬 ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん だいこん 長ねぎ こまつな みかん	782 kcal 30 g
24 月	フィッシュバーガー コーンスープ 全国学校給食週間 もやしサラダ	○	1年C組 リクエスト給食	牛乳 メルルーサ70g ベーコン	卵 70g 揚げ油 小麦粉 パン粉 (乾) 生パン粉 炒め油 さとう	キャベツ セロリー たまねぎ にんじん にんにく しょうが コーン こまつな もやし 赤ピーマン 黄ピーマン	763 kcal 34.1 g
25 火	カレーライス フライドオニオンサラダ いちご 	○	旬のくだもの いちご	牛乳 豚かた肉 レンズまめ(乾)	精白米 米粒麦 炒め油 じゃがいも 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん ホールトマト キャベツ 黄ピーマン ブロッコリー いちご	952 kcal 26.3 g
26 水	ごはん くじらの竜田揚げ  切干大根と昆布の和えもの みそ汁	○	懐かしの給食 くじらの 竜田揚げ	牛乳 くじら肉(カット) 卵 角切り昆布 ちりめんじゃこ 生わかめ 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	精白米 揚げ油 でんぷん 小麦粉 さとう 油 ごま(乾) じゃがいも	しょうが 切干し大根 キャベツ にんじん たまねぎ	804 kcal 34.8 g
27 木	ソース焼きそば 海藻サラダ 白玉フルーツポンチ	○	若草学級 リクエスト給食	牛乳 豚かた肉 あおのり 海草ミックス ちりめんじゃこ	油 むし中華めん さとう 白ごま 白玉粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ もやし 黄桃缶 みかん缶	769 kcal 25.2 g
28 金	深川めし 肉じゃが かきたま汁 	○	東京都郷土料理 深川めし	牛乳 油揚げ あさりむきみ(冷凍) 豚かた肉 出し昆布 けずり節 押し豆腐 卵	精白米 炒め油 さとう しらたき じゃがいも でんぷん	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん 長ねぎ こまつな	802 kcal 33.2 g
31 月	のらぼう菜めし  かじきの七味焼き さつま芋のみそ汁 みかん牛乳寒天	○	地産地消 東京都産 のらぼう菜	牛乳 卵 ちりめんじゃこ まかじき 煮干し 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 調理用牛乳 生クリーム	精白米 炒め油 さとう 白ごま ごま油 さつまいも	菜の花 しょうが にんにく 長ねぎ にんじん だいこん たまねぎ みかん缶	797 kcal 38.0 g

※ 学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更ならびに回数が少なくなることがあります。

平均エネルギー 803 kcal
平均たんぱく質 30.4 g