

令和4年度 12月献立表

新宿区立新宿中学校

	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
1 木	ごはん ぶりの照り焼き みそ汁 りんご	○	旬のさかな ぶり 	牛乳 ぶり 鶏もも肉 出し昆布 油揚げ	精白米 さとう てんぷん じゃがいも	しょうが だいこん 長ねぎ りんご みかん	747 kcal 31 g
2 金	みそラーメン ツナサラダのトマトドレッシング和え アセロラゼリー	○	1年C組 リクエスト給食	牛乳 豚肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ まぐろ缶詰 寒天	冷凍ラーメン 油 さとう 白ごま ごま油	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ たら 長ねぎ たまねぎ チンゲンサイ トマト缶 赤パプリカ きゅうり アセロラゼリース	730 kcal 31 g
5 月	かやくご飯 さわらの柚子幽庵焼き 豚肉のかす汁	○	酒かすを使った、 身体温まる かす汁	牛乳 鶏もも肉 さわら 煮干し 豚かた肉 油揚げ 西京味噌	精白米 炒め油 さとう こんにやく さといも	ごぼう にんじん 干しいただけ だけのこ グリーンピース ゆず果汁 だいこん 長ねぎ	779 kcal 32 g
6 火	オムライス ベジタブルスープ みかん	○	旬のくだもの みかん	牛乳 鶏もも肉 卵 調理用牛乳 ベーコン	精白米 米粒麦 炒め油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース セロリー にんにく はくさい みかん	757 kcal 26 g
7 水	ごはん 鶏の唐揚げ（一人2つ） 大根サラダ みそ汁	○	人気献立 から揚げ	牛乳 鶏もも肉 ちりめんじゃこ 厚けずり 煮干し 油揚げ 押し豆腐	精白米 揚げ油 てんぷん 小麦粉 さとう ごま油	にんにく しょうが にんじん キャベツ だいこん 切干し大根 はくさい こまつな	844 kcal 35 g
8 木	ハニートースト クラムチャウダー ツナサラダ	○	2年D組 リクエスト給食	牛乳 ベーコン 調理用牛乳 あさり 生クリーム レンズまめ ツナ	食パン バター はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん にんにく パセリ こまつな キャベツ ホールコーン	732 kcal 25 g
9 金	カレーピラフ ボルシチ ほうれんそうとコーンのソテー	○	ピーツを使った 真っ赤なスープ	牛乳 鶏もも肉 豚かた肉 ベーコン	炒め油 精白米 米粒麦 バター じゃがいも さとう	マッシュルーム缶 にんじん たまねぎ グリーンピース ピーツ缶 にんにく セロリー キャベツ 赤パプリカ ほうれんそう コーン	784 kcal 30 g
12 月	豚肉のうま煮丼 切干大根のシャキシャキサラダ みそ汁	○	 手も洗おう	牛乳 豚かた肉 豚ばら肉 出し昆布 油揚げ 押し豆腐 生わかめ	精白米 米粒麦 炒め油 しらたき さとう 焼きふ 白ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ はくさい えのきだけ 長ねぎ 切干し大根 だいこん キャベツ きゅうり	787 kcal 29 g
13 火	ボンゴレスパゲッティ コーンサラダ おかしな目玉焼き(カルピス)	○	世にも可笑しな 甘い目玉焼き?! 	牛乳 ベーコン あさり 寒天	炒め油 オリーブ油 スパゲッティ さとう	にんにく とうがらし マッシュルーム缶 たまねぎ 赤ピーマン パセリ にんじん きゅうり キャベツ コーン 桃缶	736 kcal 30 g
14 水	タレカツ丼【新潟県】 海藻サラダ みそ汁	○	 新潟県 郷土料理 タレカツ丼	牛乳 豚肩ロース 卵 海草ミックス ちりめんじゃこ 出し昆布 押し豆腐	精白米 米粒麦 さとう 揚げ油 小麦粉 パン粉 油 白ごま じゃがいも	梅干し にんじん だいこん キャベツ なめこ 長ねぎ	953 kcal 35 g
15 木	小倉あんトースト 和風だしのミネストローネ じゃこサラダ	○	 小倉あんトースト 名古屋の モーニング 文化から人気に!	牛乳 あずき ベーコン フランクフルト 厚けずり 大豆 ちりめんじゃこ	食パン バター さとう 油 ごま じゃがいも マカロニ ごま油	セロリー にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ホールのトマト 赤パプリカ こまつな もやし	743 kcal 29 g
16 金	カレーライス ごまドレサラダ いちご	○	 いちごの季節が やってきました	牛乳 豚かた肉	精白米 米粒麦 じゃがいも 油 小麦粉 さとう ごま油 練りごま すりごま	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん いちご トマト缶 福神漬 キャベツ こまつな 赤パプリカ	847 kcal 26 g
19 月	ごはん 手作りふりかけ 五目厚焼き玉子 呉汁	○	すりつぶした大豆 を入れた 呉汁(ごじる)	牛乳 ちりめんじゃこ 粉かつお 鶏ひき肉 卵 鶏もも肉 出し昆布 大豆 油揚げ	精白米 白ごま さとう じゃがいも	干しいただけ たまねぎ だけのこ にんじん ごぼう だいこん こまつな	736 kcal 32 g
20 火	ホットサンド チキンポトフ マカロニソテー	○	 蝶型のかわいい マカロニ	牛乳 ボンレスハム スライスチーズ ベーコン 鶏もも肉	米粉パン 炒め油 じゃがいも マカロニ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ かぶ マッシュルーム缶	756 kcal 39 g
21 水	ほうとう わかさぎのカレー揚げ かんきつ	○	 幅広の麺が特徴 ほうとう	牛乳 豚かた肉 けずり節 煮干し 油揚げ わかさぎ	冷凍ほうとう麺 さとう 揚げ油 小麦粉 てんぷん	にんじん だいこん しめじ かぼちゃ はくさい 長ねぎ こまつな しょうが みかん	742 kcal 33 g
22 木	バターライス シチューパイ 紫たまねぎドレッシングのサラダ	○	 パイを割ると 中には・・・	牛乳 豚かた肉 豚肩ロース	バター 精白米 炒め油 小麦粉 さとう パイ皮 オリーブ油	パセリ にんにく たまねぎ セロリー にんじん しめじ コーン トマト缶 赤たまねぎ キャベツ こまつな フロccoliリー 赤ピーマン	743 kcal 21 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数が少なくなることがあります。