

令和4年度 1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
10 火	ごはん さわらの西京味噌焼き かぶと白菜のゆず香あえ すまし汁	○	 あけまして おめでとうございます。	牛乳 さわら70g 西京味噌 出し昆布 鶏若鶏肉ささ身 ちらしかまぼこ 押し豆腐	精白米 さとう	かぶ はくさい かぶ にんじん ゆず みつば	733 kcal 39 g
11 水	ナン キーマカレー サラダ 伊那のブルーベリージャムヨーグルト	○	スパイシーな キーマカレーとナン	牛乳 鶏ひき肉 鶏肝臓 ひよこまめ レンズまめ ヨーグルト	ナン 炒め油 さとう オリーブ油 じゃがいも	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト レモン 赤パプリカ キャベツ きゅうり ホールコーン ブルーベリージャム	764 kcal 34 g
12 木	ツナのおろしスパゲッティ フライドピーズサラダ ドライブルーン	○	ツナと大根おろし を使った和風パスタ	牛乳 ツナ缶 刻みのり 大豆(乾)	スパゲッティ オリーブ油 さとう でんぶん	だいこん 万能ねぎ にんじん こまつな キャベツ たまねぎ ドライブルーン	732 kcal 30 g
13 金	アスパラとコーンのピラフ 鮭のハーブパン粉焼き ABCスープ	○	 手も洗おう	牛乳 鶏もも肉 銀鮭 粉チーズ ベーコン	精白米 米粒麦 バター パン粉 オリーブ油 じゃがいも ABCマカロニ	にんじん たまねぎ グリーンアスパラガス マッシュルーム缶 ホールコーン パセリ セロリー しょうが にんにく	834 kcal 32 g
16 月	深川めし 鶏肉のつくね焼き 沢煮わん	○	東京都 郷土料理 深川めし	牛乳 油揚げ あさりむきみ 鶏ひき肉 卵 豚ばら肉	精白米 さとう でんぶん	ごぼう にんじん しょうが グリーンピース たまねぎ だけのこ 干しいだけ だいこん みつば	749 kcal 35 g
17 火	麻婆春雨丼 ごまドレサラダ カルピスゼリー	○	1年B組 リクエスト給食	牛乳 豚ひき肉 鶏肝臓 寒天	精白米 米粒麦 炒め油 さとう はるさめ でんぶん ごま油 白練りごま 白ごま	にんにく しょうが 干しいだけ 長ねぎ いら にんじん キャベツ こまつな もやし	799 kcal 26 g
18 水	ガーリックフランス かぼちゃのポターージュ トマトドレッシングサラダ	○	2年C組 リクエスト給食	牛乳 調理用牛乳 生クリーム ツナ缶 レンズまめ	バター 炒め油 じゃがいも コーンスターチ さとう オリーブ油	にんにく パセリ たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ 赤パプリカ 黄ピーマン きゅうり ダイスカットトマトレモン	821 kcal 22 g
19 木	いかとえびのかき揚げ丼 ひじきの五目煮 すまし汁	○	 お散歩しよう	牛乳 えび 芽ひじき いか 青大豆 油揚げ 出し昆布 押し豆腐	精白米 米粒麦 油 小麦粉 でんぶん さとう つきこんにやく	たまねぎ みつば にんじん えのきたけ こまつな	830 kcal 26 g
20 金	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ 八丈レモンを使ったマドレーヌ	○	3年A組 リクエスト給食	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 鶏肝臓 大豆 卵 生クリーム	スパゲッティ さとう バター オリーブ油 小麦粉 グラニュー糖	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ キャベツ こまつな レモン 黄ピーマン 赤ピーマン	923 kcal 35 g
23 月	麦ごはん さばの文化干し うのはなの炒り煮 けんちん汁	○	卵の花は おからの煮物です。	牛乳 さば70g 油揚げ おから 鶏肉むね肉 煮干し 押し豆腐	精白米 米粒麦 さとう ごま油 こんにやく さといも	長ねぎ 干しいだけ にんじん さやいんげん 菜の花 ごぼう だいこん こまつな	790 kcal 39 g
24 火	チンジャオロースー茸 中華スープ いちご	○	旬のくだもの いちご	牛乳 豚ロース 豚ばら肉	精白米 米粒麦 炒め油 でんぶん さとう ごま油	にんにく しょうが だけのこ ピーマン にんじん たまねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ いちご	730 kcal 26 g
25 水	ごはん くじらの竜田揚げ 磯あえ みそ汁	○	学校給食週間 クジラ肉	牛乳 くじら肉 卵 もみ海苔 油揚げ	精白米 揚げ油 でんぶん 小麦粉 ごま(乾) じゃがいも	しょうが にんにく にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ なめこ	735 kcal 35 g
26 木	みそ煮込み風うどん えびの天ぷら みかん牛乳寒天	○	八丁味噌を使った 名古屋名物	牛乳 煮干し 鶏もも肉 かまぼこ 竹輪 油揚げ 八丁みそ えび 卵 牛乳 生クリーム	冷凍うどん さとう 揚げ油 小麦粉	ごぼう にんじん えのきたけ しめじ 長ねぎ こまつな みかん缶	773 kcal 31 g
27 金	伊那ジャムの2色サンド ポークピーズ シーザーサラダ	○	伊那で作られた りんごジャム ブルーベリージャム を味わおう!	牛乳 ベーコン 豚かた肉 大豆 粉チーズ	胚芽食パン 食パン 炒め油 じゃがいも さとう オリーブ油	ブルーベリージャム りんごジャム セロリー にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり かぶ ホールコーン レモン	745 kcal 33 g
30 月	わかめごはん 塩肉じゃが みそ汁 みかん	○	塩麴を使った 塩肉じゃが	牛乳 わかめ 豚かた肉 出し昆布	精白米 米粒麦 塩こうじ しらたき じゃがいも さとう 小町麩	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん 長ねぎ みかん	741 kcal 27 g
31 火	ごはん 回鍋肉 ウェーブワンタンスープ	○	中華料理	牛乳 豚ばら肉 八丁みそ 赤色辛みそ 鶏もも肉	精白米 さとう でんぶん 炒め油 ウェーブワンタン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいだけ キャベツ ピーマン はくさい チンゲンサイ	806 kcal 27 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。