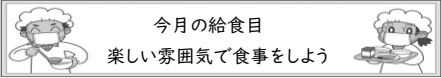


令和6年度

1月 給食献立予定表



令和7年1月8日
新宿区立西新宿中学校

実施日		献立名	飲用牛乳	材 料 名						栄養価			
日	曜			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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g		
				たんぱく質を 多く含む食品	カルシウムを 多く含む食品	カロテンを 多く含む食品	ビタミンCを 多く含む食品	炭水化物を 多く含む食品	脂質を 多く含む食品				
9	木	七草あんかけご飯 千種焼き ゆず香和え ポンカン	○	鶏肉 卵	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな せり かぶ(葉)	だいこん かぶ たけのこ水煮 たまねぎ 干しいたけ はくさい もやし ゆず ポンカン	米 麦 てんぷん 砂糖	油	744	30.4		
10	金	【鏡開き(11日)】 餅入りきつねうどん ひじきとツナのピリ辛サラダ りんご	○	鶏肉 油揚げ ツナ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ たけのこ水煮 長ねぎ きゅうり キャベツ りんご	冷凍うどん 丸もち スパゲッティ 砂糖	油	733	27.7		
14	火	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 肉豆腐 おろしドレッシングサラダ	○	あさりむき身 豚肉 豆腐	飲用牛乳 干しのり	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ もやし だいこん	米 麦 砂糖 こんにゃく	油	743	33.2		
15	水	【小正月】 小豆ご飯 ぶりの照り焼き キャベツのごま酢和え けの汁	○	小豆 ぶり 大豆 高野豆腐 油揚げ みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ ごぼう だいこん	米 砂糖 てんぷん こんにゃく	油 ごま油 ごま	746	33.9		
16	木	【NSベーカーリー】 手作りスイートポテトパン 白菜のクリーム煮 海藻サラダ	○	ベーコン 鶏肉 豆乳	飲用牛乳 生クリーム 芽ひじき わかめ	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム缶 はくさい もやし キャベツ	強力粉 小麦粉 砂糖 さつまいも	油 バター オリーブオイル ごま	773	24.5		
17	金	カレーライス ツナサラダ 柚子みかんゼリー	○	鶏肉 豚肉 ツナ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな ホールトマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ りんご キャベツ もやし ゆずジャム みかん缶	米 麦 じゃがいも はちみつ 小麦粉 砂糖	油	893	26.6		
20	月	スパゲッティミートソース マセドアンサラダ 明日葉ドーナツ	○	豚肉 レンズ豆 卵	飲用牛乳	にんじん ホールトマト パセリ 明日葉粉末	にんにく たまねぎ セロリ きゅうり ホールコーン	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 じゃがいも 三温糖	油 バター オリーブオイル ごま	869	30.5		
21	火	ご飯 さばの香味焼き 野菜のごま和え さつま汁	○	さば 鶏肉 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん	米 砂糖 三温糖 こんにゃく さつまいも	油 ごま油 ごま	735	30.8		
22	水	こぎつね菜飯 おでん 磯香和え 豆乳かん黒蜜ソース	○	油揚げ さつま揚げ 焼きちくわ つみれ 豆乳	飲用牛乳 結び昆布 刻みのり 粉寒天	にんじん こまつな	だいこん キャベツ もやし	米 麦 砂糖 黒砂糖 こんにゃく ちくわぶ てんぷん	油 ごま油 ごま	761	30.3		
23	木	フレンチトースト 鶏肉と豆のスープ 根菜のかみかみサラダ りんご	○	卵 鶏肉 金時豆 ひよこ豆 ツナ	飲用牛乳	にんじん ホールトマト さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ごぼう キャベツ れんこん りんご	食パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	油 バター エッグ クレアチーズ ごま	749	31.1		
24	金	【新潟県の料理】 タレかつ丼 野菜のからし醤油 またぎ汁	全 国 学 校 給 食 週 間	○	豚肉 鶏肉 卵	飲用牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん まいたけ なめこ缶詰 長ねぎ キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 生パン 粉 こんにゃく さといも	油	787	34.9	
27	月	深川飯 鶏肉の七味焼き 野菜のおひたし かきたま汁		○	あさりむき身 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵	飲用牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが にんにく ごぼう 長ねぎ 干しいたけ えのきたけ たまねぎ もやし キャベツ	米 麦 砂糖 てんぷん	油 ごま油	735	34.1	
28	火	あんかけチャーハン わかさぎの南蛮漬け フルーツヨーグルト		○	卵 豚肉	飲用牛乳 プレーンヨーグル ト わかさぎ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	しょうが 長ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ はくさい たまねぎ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	米 麦 砂糖 てんぷん 小麦粉	油 ごま油	839	30.7	
29	水	【コロンビアの料理】 ギザド・デポーヨ アヒアコ アセロラゼリー		○	鶏肉 手ぼう豆 ベーコン	飲用牛乳 粉寒天	にんじん トマト ホールトマト ピーマン	にんにく たまねぎ 長ねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン クリームコーン アセロラジュース	米 じゃがいも 砂糖	バター オリーブオイル	826	26.6	
30	木	【昭和30年頃の給食】 いちごジャムコッペパン くじらの竜田揚げ コールスローサラダ クラムチャウダー		○	くじら肉 あさりむき身 鶏肉	飲用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン レモン いちごジャム	米粉ミックスパン 小麦粉 じゃがいも てんぷん	油 バター オリーブオイル	734	39.7	
31	金	しょうゆラーメン いもち いちご	○	豚肉	飲用牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ 干しいたけ 長ねぎ いちご	冷凍ラーメン じゃがいも てんぷん 砂糖	油 ごま油	735	29.4		
◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。										1月分 一日あたりの平均		775	30.9
◎ 1学年(AB組)は東京探訪のため、31日の給食はありません。										生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準		830	33.0
◎ 2学年(ABE組)はスキー教室及び振替休業日のため、14～16日の給食はありません。													

◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。
◎ 1学年 (AB組) は東京探訪のため、31日の給食はありません。
◎ 2学年 (ABE組) はスキー教室及び振替休業日のため、14～16日の給食はありません。