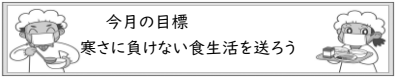


12月 給食献立予定表



令和7年11月28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		
1	月	チャーハン バンバンジー風サラダ 春雨スープ 菊花みかん	○	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし たまねぎ さくらげ みかん	米 麦 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	731	34.8
2	火	豆乳クリームスパゲッティ ポテトサラダ りんご	○	ベーコン 鶏肉 あさりむき身 豆乳	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく セロリ たまねぎ ぶなしめじ きゅうり りんご	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター オリーブオイル	749	29.7
3	水	【NSベーカーリー】 手作りピロシキ ボルシチ マカロニのカレーソテー	○	豚肉 大豆 手ぼう豆 ツナ	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 セロリ だいこん キャベツ ピーツ マッシュルーム缶	強力粉 小麦粉 砂糖 春雨 じゃがいも マカロニ	油 バター オリーブオイル	740	33.8
4	木	ビビンバ わかめスープ 青のりポテトビーンズ	○	豚肉 鶏肉 大豆	飲用牛乳 わかめ 青のり	にんじん こまつな	しょうが にんにく たけのこ水煮 大豆もやし たまねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも てんぷん	油 ごま油 ごま	805	29.8
5	金	ご飯 さばのみそ煮 野菜の梅おかか和え けんちん汁	○	さば かつおぶし 豆腐 油揚げ みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ ねり梅	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	731	31.3
8	月	麦ご飯 魚の酢豚風 中華スープ みはや	○	沖ヒラス 鶏肉	飲用牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ だいこん 長ねぎ みはや	米 麦 砂糖 じゃがいも てんぷん	油 ごま油 ごま	802	28.7
9	火	ミルクパン 煮込みハンバーグ 青菜とコーンのソテー クラムチャウダー	○	豚肉 豆腐 ベーコン あさりむき身	飲用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ ホールコーン	ミルクパン 生パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 てんぷん	油 バター	743	33.6
10	水	長崎ちゃんぽん ツナと野菜の和風サラダ きな粉白玉 黒みつがけ	○	豚肉 いか あさりむき身 姫なると ツナ 豆腐 きな粉	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ もやし だいこん キャベツ きゅうり	冷凍ちゃんぽん麺 てんぷん 砂糖 白玉粉 上新粉 黒砂糖	油 ごま油 ごま	753	29.7
11	木	麦ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ 生揚げと野菜のうま煮 野菜のわさびじょうゆ	○	かつおぶし 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが 干しいたけ たけのこ水煮 だいこん ぶなしめじ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 ごま	748	31.1
12	金	かやくご飯 いかの竜田揚げ ごまだレサラダ みぞれ汁	○	鶏肉 油揚げ いか 豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 干しいたけ グリンピース ごぼう キャベツ もやし えのきたけ だいこん 長ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 小麦粉 てんぷん	油 ごま油 ごま	731	31.3
15	月	麻婆豆腐丼 バンサンスー みかん	○	豚肉 大豆 豆腐 みそ ハツみそ ロースハム	飲用牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり みかん	米 麦 砂糖 てんぷん 春雨	油 ごま油 ごま	779	30.3
16	火	きのこピザトースト ポトフ フルーツポンチ	○	ベーコン 豚肉 フランクフルト 手ぼう豆	飲用牛乳 ビザ用チーズ 粉寒天	にんじん ホールトマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ぶなしめじ エリンギ水煮 はくさい パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご	食パン 砂糖 じゃがいも	油 バター	752	29.2
17	水	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 韓国風卵焼き こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 みそ汁	○	あさりむき身 ボンレスハム 卵 豚肉 豆腐 みそ	飲用牛乳 干しのり	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ 長ねぎ ごぼう えのきたけ はくさい	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油 ごま	729	31.9
18	木	おろしツナスパゲッティ ミネラルサラダ オレンジケーキ	○	ツナ ロースハム ひよこ豆 卵	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな だいこん(葉)	だいこん キャベツ オレンジジュース マーマレード	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 ごま油 バター	793	30.4
19	金	わかめご飯 ぶりの幽庵焼き 切り干し大根の煮付け かきたま汁	○	ぶり 油揚げ 豆腐 卵	飲用牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ゆず 切り干し大根 たまねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 こんにゃく てんぷん	油 ごま油 ごま	766	34.4
22	月	【冬至】 ほうとう ししゃもの二色揚げ(ごま・青のり) 野菜のゆずポン酢	○	鶏肉 油揚げ みそ	飲用牛乳 ししゃも 青のり わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん はくさい 長ねぎ キャベツ もやし ゆず	冷凍ほうとう麺 小麦粉 砂糖	油 ごま	759	36.5
23	火	冬野菜のカレーライス じゃこサラダ りんご	○	鶏肉 豚肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ホールトマト	しょうが にんにく セロリ たまねぎ だいこん カリフラワー れんこん キャベツ もやし りんご	米 麦 小麦粉 砂糖 はちみつ	油 バター ごま油 ごま	837	28.1
24	水	カラフルピラフ フライドチキン 白菜とかぶのスープ ミルクゼリー ストロベリーソース	○	ウィンナー 鶏肉	飲用牛乳 生クリーム 粉寒天	にんじん ピーマン 赤ピーマン かぶ(葉)	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン セロリ はくさい かぶ レモン いちごピューレ	米 小麦粉 砂糖 てんぷん	油 マヨネーズ(卵不使用)	821	28.6
◎ 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。								12月分 一日あたりの平均		765	31.3
								生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準		830	33.0