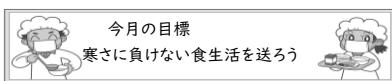


12月 納食献立予定表

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	
			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 パ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 きくらげ みかん	米 粉 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ベーカリー】 手作りピロシキ ポルシチ 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 粉 砂糖 じゃがいも てんぶん	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 粉 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 チングンサイ	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 粉 砂糖 じゃがいも てんぶん	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 生パシ粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぶん	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 黒みつかけ	○	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 チングンサイ	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 でんぶん 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 粉 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 ごまドレサラダ みぞれ汁	○	鶏肉 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 えのきだけ だいこん 長ねぎ	米 粉 こんにゃく 砂糖 小麦粉 でんぶん	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 みそ 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 粉 砂糖 でんぶん 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 ピザ用チーズ 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 パイソン缶 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 千のり	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ 長ねぎ ごぼう えのきだけ はくさい	米 粉 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 えのきだけ	米 粉 砂糖 こんにゃく でんぶん	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 かばちや	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 粉 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	○	ウインナー 鶏肉	飲用牛乳 生クリーム 粉寒天	にんじん ビーマン 赤ビーマン 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 でんぶん	油 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
一日あたりの平均生徒1人1回当たりの
学校給食摂取基準

765 31.3

830 33.0