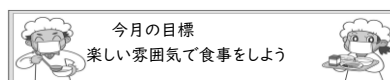


令和7年度

## 1月 給食献立予定表



令和8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	金	七草あんかけご飯 千種焼き ゆず香和え みかん	○	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 みかん	米 麦 でんぶ 砂糖	油	741	30.1
13	火	【鏡開き(11日)】 もち入りきつねうどん 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 たけのこ水煮 たまねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ りんご	冷凍うどん 丸もち 砂糖 スパゲッティ	油	733	27.7
14	水	【NSベーカリー】 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	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 ごま油 バター オリーブオイル ごま	733	25.0
15	木	【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 でんぶ 砂糖 こんにゃく	油 ごま油 ごま	748	33.9
16	金	【福井県の郷土料理】 ソースカツ丼 打ち豆汁 野菜の辛子じょうゆ	○	豚肉 卵 大豆 油揚げ みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 パン粉 生パン粉 砂糖 さといも	油	791	36.0
19	月	深川飯 飛竜頭(ひりょうず) 京風みそ汁 ポンカン	○	あさりむき身 油揚げ 豆腐 鶏肉 卵 みそ 西京みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな 万能ねぎ さやいんげん	しょうが ごぼう れんこん だいこん かぶ 長ねぎ ポンカン	米 麦 砂糖 やまといも 小麦粉 でんぶ さといも	油	762	31.5
20	火	麦ご飯 大豆とじゃこの揚げ煮 肉豆腐 和風おろしドレッシングサラダ	○	大豆 豚肉 豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが 干しいたけ たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし だいこん	米 麦 でんぶ 砂糖 こんにゃく	油 ごま	818	36.8
21	水	【イギリスの料理】 ぶどうパン シェパーズパイ スコッチブロス りんご	○	ベーコン 豚肉 鶏肉 ひよこ豆	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト	にんにく たまねぎ セロリ 長ねぎ りんご	ぶどうパン 小麦粉 じゃがいも 押麦	油 バター オリーブオイル	755	32.5
22	木	あんかけチャーハン ししゃもの中華風マリネ フルーツヨーグルト	○	豚肉 卵	飲用牛乳 プレーンヨーグルト ししゃも	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 たまねぎ はくさい パイン缶 黄桃缶 みかん缶	米 麦 砂糖 でんぶ 小麦粉	油 ごま油	877	33.9
23	金	【全国学校給食週間(24～30日)】 スパゲッティベスカトーレ フレンチサラダ あしたば蒸しパン	○	あさりむき身 いか メルルーサ 卵	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな ホールトマト パセリ あしたば粉末	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり レモン	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 さつまいも	油 バター オリーブオイル	792	31.9
26	月	カレーライス ツナサラダ ゆずみかんゼリー	○	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 キャベツ もやし りんご ゆずジャム みかん缶	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 はちみつ	油	893	26.6
27	火	【長野県伊那市農産物無償提供・米】 ご飯 焼きさばのおろし酢 野菜のごま和え 豚汁	○	さば 豚肉 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ もやし ごぼう 長ねぎ レモン	米 砂糖 三温糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	732	33.4
28	水	【昔の給食(昭和30年ごろ)】 コッペパン いちごジャム くじらの竜田揚げ コールスローサラダ ごぼうのクリームスープ	○	くじら肉 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 キャベツ きゅうり ホールコーン レモン たまねぎ ごぼう ぶなしめじ	コッペパン でんぶ 小麦粉 じゃがいも	油 バター オリーブオイル	724	33.5
29	木	しょうゆラーメン いももち 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 でんぶ 砂糖	油 ごま油	735	29.4
30	金	こぎつね菜飯 おでん 磯香和え 抹茶ミルクゼリー	○	油揚げ さつま揚げ 焼きちくわ つまれ 豆乳	飲用牛乳 生クリーム 粉寒天 結び昆布 刻みのり	にんじん こまつな	だいこん キャベツ もやし	米 麦 砂糖 こんにゃく ちくわぶ	油 ごま油 ごま	772	29.6
◎ 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。 ◎ 1学年(AB組)は東京探訪のため、30日の給食はありません。 ◎ チャレンジクラスは校外学習のため、30日の給食はありません。									1月分 一日あたりの平均	774	31.5
									生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	830	33.0