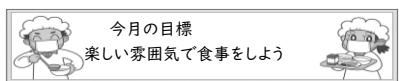


令和7年度

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 でんぶん 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 キュウリ 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	○	ペーパン 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 麦 でんぶん 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 京風みそ	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 でんぶん 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 グリンピース キャベツ もやし だいこん	米 麦 でんぶん 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	○	ペーパン 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 フレーンヨーグルト ししゃも	にんじん チングンサイ ビーマン	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 パイント 缶 黄桃 缶 みかん 缶	米 砂糖 でんぶん 小麦粉	油 ごま油	877	33.9		
23	金	【全国学校給食週間(24~30日)】 スパゲッティペスカトーレ 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 キュウリ 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 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 でんぶん 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 でんぶん 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 つみれ 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