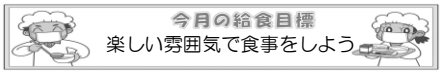
令和４年度

給食予定献立表



令和５年１月１０日
新宿区立西新宿中学校

実施日 日	曜	献立名	牛乳	材料名 おもに体の組織を作る たんぱく質を多く含む食品	カルシウムを多く含む食品	おもに体の調子を整える カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	おもにエネルギーになる 炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品	栄養価 エネルギー Kcal	たんぱく質 g
10	火	スープカレー マカロニサラダ	○	鶏肉 ロースハム	飲用牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ れんこん しめじ ホールコーン キャベツ きゅうり	米 麦 はちみつ 小麦粉 じゃがいも ツイストマカロニ さとう	油 マヨネーズ(ｴｯｸﾞ ｹｱ)	828	26.6
11	水	もち入りきつねうどん せいだのたまじ（揚げじゃがいものみそがらめ） みかん 鏡開き（1/11）	○	鶏肉 油揚げ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	干ししいたけ たけのこ たまねぎ 長ねぎ みかん	冷凍うどん さとう もち スパゲッティ じゃがいも 三温糖	油 白ごま	753	26.3
12	木	日本味紀行（鹿児島県） こぎつね菜飯 豚骨煮 ひじきとツナのピリ辛サラダ	○	油揚げ 豚肉 生揚げ 赤みそ オイルツナ	飲用牛乳 干ひじき	こまつな にんじん 万能ねぎ	しょうが だいこん ごぼう きゅうり キャベツ	米 さとう こんにゃく 黒砂糖	白ごま 油	781	31.1
13	金	ジャンバラヤ 野菜スープ マカロニのクリーム和え	○	豚ひき肉 ウィンナー ベーコン 豚肉	飲用牛乳 生クリーム 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな パセリ	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 セロリ	米 さとう じゃがいも マカロニ	油	781	25.9
14	土	あずきご飯　すきやき煮 みそドレツナサラダ 白ごまミルクゼリー 小正月（1/15）	○	あずき 豚肉 焼き豆腐 オイルツナ 赤みそ	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう 長ねぎ しめじ きゅうり キャベツ もやし にんにく	米 つきこんにゃく 三温糖 さとう	油 ごま油 白ねりごま	852	29.9
17	火	豆乳みそラーメン 真珠蒸し きゅうりのピリ辛和え	○	豚肉 甘みそ 白みそ 豆乳 あさり 豚ひき肉 おから	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ もやし 長ねぎ たまねぎ 干ししいたけ きゅうり	冷凍ラーメン でんぷん さとう	油 ごま油 白ねりごま 白ごま	739	37.8
18	水	みそカツ丼 沢煮椀 スイートスプリング	○	豚肉 赤みそ 八丁みそ 生揚げ 鶏肉	飲用牛乳	にんじん こまつな	キャベツ にんにく だいこん 干ししいたけ たけのこ ごぼう 長ねぎ スイートスプリング	米 麦 小麦粉 パン粉 生パン粉 三温糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	855	31.3
19	木	ガーリックフランス クラムチャウダー バーベキューチキンサラダ	○	ベーコン 鶏肉 あさり いんげんまめ 鶏肉	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり レモン しょうが りんご 長ねぎ	ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ じゃがいも 小麦粉 三温糖 さとう	バター 油	796	38.1
20	金	麦ご飯　のりとあさりの佃煮 シシャモのから揚げ きりたんぽ鍋 日本味紀行（秋田県）	○	あさり 鶏肉	飲用牛乳 焼きのり ししゃも	にんじん せり	しょうが だいこん ごぼう まいたけ 長ねぎ	米 麦 さとう 小麦粉 でんぷん しらたき きりたんぽ	油	808	33.4
23	月	キャロットライスクリームソースかけ ポテトオムレツ 花野菜サラダ	○	ベーコン 鶏肉 卵 豆乳	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース カリフラワー キャベツ ホールコーン	米 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	859	31.4
24	火	全国学校給食週間 塩むすび　昆布の甘辛煮 サバの文化干し 具だくさん豚汁 給食の始まり（明治22年）	○	さば文化干し 豚肉 赤みそ 白みそ 豆腐	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん	だいこん ごぼう 長ねぎ	米 さとう こんにゃく じゃがいも	白ごま 油	801	38.9
25	水	五色ご飯 すいとん みかん 栄養改善にむけて（大正10年～）	○	鶏ひき肉 鶏肉 油揚げ 押し豆腐	飲用牛乳 干ひじき	にんじん	ごぼう だいこん しめじ 長ねぎ みかん	米 さといも さとう 小麦粉 白玉粉	油	747	26.2
26	木	コッペパン・手作りいちごジャム クジラの竜田揚げ コーンシチュー 給食の再開（昭和21年～）	○	くじら肉 鶏肉	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	いちごピューレ レモン果汁 しょうが たまねぎ にんにく クリームコーン ホールコーン	コッペパン さとう でんぷん 小麦粉 じゃがいも	油 バター	777	36.0
27	金	スパゲッティミートソース マセドアンサラダ フルーツポンチ 麺の登場（昭和40年代）	○	レンズまめ 豚ひき肉 豚肝臓	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ きゅうり ホールコーン パイン缶 みかん缶 黄桃缶	スパゲッティ さとう 小麦粉 じゃがいも	油 オリーブ油 白ごま	758	27.9
30	月	カレーライス　切干大根の福神漬け ごまコーンサラダ りんご ご飯の登場（昭和51年～）		豚肉 レンズまめ	飲用牛乳	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく しょうが セロリ たまねぎ 切干し大根 キャベツ もやし ホールコーン りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう 三温糖	油 ごま油 白すりごま	870	25.5
31	火	手作りツナマヨパン ポトフ ペンネアマトリチャーナ NSベーカリー	○	オイルツナ ベーコン フランクフルト 豚肉	飲用牛乳	乾燥パセリ にんじん ホールトマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ マッシュルーム缶	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも ペンネマカロニ	バター オリーブ油 マヨネーズ(ｴｯｸﾞ ｹｱ) 油	791	29.1
								1月分　一日あたりの平均		800	31.0
								生徒１人１回当たりの学校給食摂取基準		830	33.0

◎ 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。
◎ 安全に調理・配膳・喫食できるよう配慮した献立内容となっています。
また、キャンセルしやすい食材を中心に提供します。ご了承ください。