

# 1月給食予定献立表



今月の給食目標  
楽しい雰囲気でお食事をしよう



令和6年1月9日  
新宿区立西新宿中学校

実施日	日 曜	献立名	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		
9	火	七草あなかけご飯 千種焼き ゆず香和え みかん	鶏肉 卵	鶏肉 卵 芽ひじき	にんじん せり だいこん(葉) かぶ(葉) こまつな	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 てんぷん 砂糖	油	731	28.8	
10	水	ご飯 さばの香味焼き 野菜のごま和え さつま汁	さば 鶏肉 みそ	鶏肉 みそ	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん	米 砂糖 三温糖 こんにゃく さつまいも	油 ごま油 白ごま 白ねりごま	735	30.7	
11	木	【鏡開き】 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	鶏肉 油揚げ ツナ	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 砂糖 丸もち スパゲッティ	油	733	27.7	
12	金	鶏ごぼうピラフ ビーンズナゲット パスタスープ	鶏肉 豆腐 白いんげん豆 大豆 卵	鶏肉 豆腐 白いんげん豆 大豆 卵	にんじん こまつな	ごぼう ホールコーン マッシュルーム缶 たまねぎ にんにく キャベツ	米 麦 てんぷん ツイストマカロニ	油 バター マヨネーズ(エッグ グケア)	778	29.8	
15	月	【小正月】 あずきご飯 ぶりの照り焼き 磯香和え けの汁	小豆 ぶり 大豆 高野豆腐 油揚げ みそ	小豆 ぶり 大豆 高野豆腐 油揚げ みそ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん	米 砂糖 てんぷん こんにゃく	油 ごま油	734	34.2	
16	火	タンメン 春巻き 豆花ゼリー	豚肉 豆腐	豚肉 豆腐 生クリーム 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし ホールコーン 干しいたけ たけのこ(水煮)	冷凍ラーメン てんぷん 春雨 砂糖 春巻きの皮 小麦粉 メープルシロップ	油 ごま油	800	31.2	
17	水	【NSペーカー】 手作りツナコーンパン 洋風煮込み ペンネアマトリチャーナ	ツナ 豚肉 フランクフルト 白いんげん豆 ベーコン	ツナ 豚肉 フランクフルト 白いんげん豆 ベーコン	にんじん パセリ ホールトマト	ホールコーン たまねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム缶	強力粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも ペンネマカロニ	油 バター オリーブオイル マヨネーズ(エッグ グケア)	753	27.8	
18	木	シーフードクリームライス フレンチサラダ みかん	いか あさりむき身 小柱 ベーコン	いか あさりむき身 小柱 ベーコン	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ マッシュルーム缶 にんにく キャベツ きゅうり レモン みかん	米 小麦粉 砂糖	油 バター	748	26.1	
19	金	ソースカツ丼 のっぺい汁 いちご	豚肉 卵 生揚げ	豚肉 卵 生揚げ	にんじん	キャベツ 干しいたけ だいこん 長ねぎ いちご	米 麦 小麦粉 パン粉 生パン粉 砂糖 こんにゃく てんぷん	油	722	31.0	
22	月	ひじきご飯 鮭の野菜あん すまし汁 スイートスプリング	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	にんじん こまつな さやいんげん	干しいたけ たけのこ(水煮) しめじ もやし たまねぎ えのきたけ はくさい 長ねぎ スイートスプリング	米 麦 つきこんにゃく 砂糖 小麦粉 てんぷん	油	757	37.4	
23	火	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 肉豆腐 みそドレサラダ	あさりむき身 豚肉 豆腐 みそ	あさりむき身 豚肉 豆腐 みそ	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ グリーンピース キャベツ だいこん	米 麦 つきこんにゃく 砂糖	油 ごま油 白ねりごま	775	33.2	
24	水	【昭和30年頃の給食】 いちごジャムコッペ くじらの竜田揚げ コールスローサラ グラムチャウダー	くじら肉 あさりむき身	くじら肉 あさりむき身	にんじん パセリ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン レモン たまねぎ いちごジャム	米粉ミックスパン てんぷん 小麦粉 じゃがいも	油 バター オリーブオイル	715	38.0	
25	木	【昭和40年頃の給食】 スパゲッティミートソース マセドアンサラダ バナナケーキ	レンズ豆 豚肉	レンズ豆 豚肉	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 バナナ	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 オリーブオイル 白ごま	845	29.3	
26	金	【昭和50年頃の給食】 カレーライス じゃこサラダ ゆずみかんゼリー	鶏肉 豚肉	鶏肉 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ 粉寒天	にんじん こまつな ホールトマト	にんにく しょうが セロリ たまねぎ りんご キャベツ もやし ゆずジャム みかん缶	米 麦 じゃがいも はちみつ 小麦粉 砂糖	油 ごま油 白ごま	867	26.9	
29	月	【東京都地産地消】 ご飯 ムロアジのメンチカツ 明日葉とツナのマヨネーズ和え かきたま汁	ムロアジ 豆腐 卵 ツナ	ムロアジ 豆腐 卵 ツナ	あしたば にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ もやし えのきたけ	米 パン粉 生パン粉 小麦粉 てんぷん	油 マヨネーズ(エッグ グケア)	786	32.9	
30	火	あなかけチャーハン わかさぎの南蛮漬け 杏仁豆腐	豚肉 卵	豚肉 卵 わかさぎ 粉寒天	にんじん チンゲンサイ ピーマン	長ねぎ しょうが たけのこ(水煮) 干しいたけ はくさい たまねぎ パイン缶 みかん缶 りんご	米 麦 砂糖 てんぷん 小麦粉	油 ごま油	849	29.8	
31	水	フレンチトースト 白いんげん豆のトマト煮込み ごまコーンサラダ	卵 豚肉 白いんげん豆 レンズ豆	卵 豚肉 白いんげん豆 レンズ豆	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ にんにく キャベツ もやし ホールコーン	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま油 白すりごま	741	28.8	

● 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)は遠足のため、18日の給食はありません。  
◆ 2学年(AE組)はスキー教室のため、25~29日の給食はありません。  
◆ E組はバスケットボール大会のため、30日の給食はありません。

1月分 一日あたりの平均	769	30.8
生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0