



12月 給食予定献立表



寒さに負けない食生活を送ろう



令和3年11月30日
新宿区立西新宿中学校

実施日	日 曜	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 Kca	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	水	麻婆春雨丼 わかめスープ 辣白菜(ラ-バー-ツァイ)	○	豚ひき肉 赤みそ 飲用牛乳 カットわかめ	にんじん たら 赤とうがらし	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ しょうが はくさい	米 麦 さとう はるさめ でんぷん 三温糖	油 ごま油 白ごま	769	22.7	
2	木	ドライカレー 手作り福神漬け コーンサラダ りんご	○	豚ひき肉 大豆 白いんげん	飲用牛乳	にんじん ホールトマト ピーマン	しょうが にんにく セロリー たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ もやし ホールコーン りんご	米 麦 さとう 三温糖	油	879	26.3
3	金	さつまいもご飯 サバのにんにくみそ焼き 生揚げと野菜のうま煮	○	さば 赤みそ 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳	赤とうがらし にんじん さやいんげん	にんにく 長ねぎ しょうが 干しいたけ たけのこ だいこん ふなしめじ	米 さつまいも 三温糖 じゃがいも さとう	白ごま ごま油	870	28.9
6	月	スパゲッティペスカトーレ ごまドレサラダ さつまいもスティック	○	あさりむきみ いか	飲用牛乳	にんじん ホールトマト パセリ こまつな	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ もやし	スパゲッティ さとう さつまいも 粉砂糖 グラニュー糖	オリーブ油 ごま油 白練りごま 白すりごま	785	30.1
7	火	レタスチャーハン シュウマイ ピーフンスープ	○	豚肉 豚ひき肉 白いんげん	飲用牛乳	にんじん	しょうが 長ねぎ たまねぎ レタス 干しいたけ グリーンピース もやし キャベツ	米 麦 さとう でんぷん しゅうまいの皮 ピーフン	油 ごま油	751	25.3
8	水	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 焼きホッケ ひじきとツナのピリ辛サラダ 豚汁	○	あさり ぼけ ツナ缶 豚肉 赤みそ 白みそ 豆腐	飲用牛乳 ほしのり 干ひじき	にんじん	きゅうり もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも	油	754	33.2
9	木	きなこシュガートースト 白いんげん豆のクリームシチュー コーンサラダ	○	豚肉 豚ひき肉 白いんげん	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ホールコーン	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油	847	28.5
10	金	麦ご飯 ごま塩 鶏ごぼうつくね 青のりポテトビーンズ みぞれ汁	○	鶏ひき肉 大豆 はんぺん	飲用牛乳 あおのり	にんじん みつば	ごぼう たまねぎ しょうが だいこん 長ねぎ	米 麦 でんぷん さとう じゃがいも	黒ごま 白ごま ごま油	844	28.2
13	月	麦ご飯 豆腐の肉みそ包み焼き きりたんぼ鍋	○	豆腐 豚ひき肉 大豆 赤みそ 鶏肉	飲用牛乳	にんじん せり	しょうが 長ねぎ 干しいたけ だいこん ごぼう まいたけ	米 麦 さとう しらたき きりたんぼ	油	838	32.4
14	火	けんちんうどん イカの松笠焼き みつめのぼたもち	○	鶏肉 いか あずき きな粉	飲用牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ しょうが にんにく	冷凍うどん こんにやく さとう さといも 米もち米 三温糖	油 白ごま 白すりごま	789	36.8
15	水	手作りシナモンロール かぶの洋風煮込み フルーツヨーグルト	○	鶏肉	飲用牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ かぶ バイン缶 黄桃缶 みかん缶	強力粉 小麦粉 さとう グラニュー糖 じゃがいも シエルマカロニ	バター 油	772	26.2
16	木	伊那市のきのこおこわ 高野豆腐の卵焼き ひじきの五目煮 みそ汁	○	鶏肉 油揚げ 鶏ひき肉 高野豆腐 卵 豚肉 さつま揚 げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	干しいたけ ふなしめじ えのきたけ しょうが たまねぎ 長ねぎ ごぼう だいこん はくさい	米 もち米 さとう 三温糖 つきこんにやく	油 白ごま	768	36.9
17	金	シーフードピラフ チリコンカン バーベキューチキンサラダ	○	ベーコン 鶏肉 いか あさり 豚ひき肉 白いんげん レンズまめ	飲用牛乳	にんじん ホールトマト 赤ピーマン ピーマン	たまねぎ エリンギ マッシュルーム缶 にんにく 黄ピーマン キャベツ もやし きゅうり レモン しょうが 長ねぎ	米 三温糖 さとう	油	846	37.5
20	月	ご飯 白身魚の甘酢あん 炒り豆腐 呉汁	○	白糸たら 豚肉 押し豆腐 鶏肉 大豆 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	赤とうがらし にんじん こまつな	長ねぎ たまねぎ 干しいたけ グリーンピース だいこん ふなしめじ ごぼう	米 小麦粉 でんぷん 三温糖 さとう	油 白ごま	791	34.7
21	火	豚キムチ丼 トックスープ 夢オレンジ(愛媛県試28号)	○	豚肉 あさり 赤みそ 鶏肉	飲用牛乳	にんじん たら こまつな	しょうが たまねぎ ふなしめじ 白菜キムチ もやし 長ねぎ 干しいたけ だいこん しょうが 夢オレンジ	米 麦 三温糖 でんぷん トック	油 ごま油 白ごま	788	29.0
22	水	ほうとう ワカサギの南蛮漬け 芋ようかん	○	鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 わかさぎ 糸寒天	にんじん かぼちゃ こまつな ピーマン	だいこん はくさい 長ねぎ たまねぎ	冷凍ほうとう種 さとう 小麦粉 でんぷん さつまいも	油 ごま油	806	30.8
23	木	ターメリックライス チキンのスパイス焼き 青菜とコーンのソテー ミネストローネ ミニフルーツパフェ	○	鶏肉 ベーコン 豚肉 白いんげん	飲用牛乳 糸寒天 ｽｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	パセリ ほうれんそう にんじん ホールトマト	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ レモン キャベツ ホールコーン セロリー いちごビュレ レモン みかん缶 バイン缶	米 さとう シエルマカロニ	油 オリーブ油	898	30.9

◎ 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。

12月分 一日あたりの平均	811	30.5
生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0