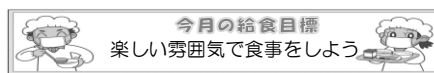




給食予定献立表



令和4年1月11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 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		
11	火	もち入りきつねうどん せいだのたまじ <small>(揚げじゃがいものみそがらめ)</small> りんご <small>鏡開き (1/11)</small>	○	鶏肉 油揚げ 白みそ	鶏肉	にんじん こまつな	干しいたけ だけのこ だいこん たまねぎ 長ねぎ りんご	冷凍うどん さとう 角もち スパゲッティ じゃがいも 三温糖	油 白ごま	800	25.6
12	水	スープカレー マカロニサラダ	○	鶏肉	鶏肉	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 ぶなしめじ ホールコーン きゅうり	米 麦 はちみつ 小麦粉 じゃがいも マカロニ さとう	油 マヨネーズ <small>(ノイグ)</small>	848	23.4
13	木	きんぴらご飯 揚げ豆腐のみぞれあん ひじきとツナのピリ辛サラダ	○	豚肉 生揚げ 鶏ひき肉 ツナ缶	豚肉	にんじん 万能ねぎ	ごぼう だいこん しょうが きゅうり もやし キャベツ	米 麦 つきこんにやく 三温糖 でんぷん 上新粉 さとう	ごま油 白ごま油	775	27.7
14	金	ガーリックトースト クラムチャウダー ハニーサラダ	○	ベーコン 鶏肉 あさり 白いんげん	鶏肉	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	食パン じゃがいも 小麦粉 はちみつ	バター 油 白ごま	821	32.0
15	土	あずきご飯 ホッケのみそマヨネーズ焼き 切干大根サラダ 沢煮椀 <small>小正月 (1/15)</small>	○	あずき 鶏ほつけ 白みそ 調製豆乳 豚肉	豚肉	にんじん	たまねぎ レモン 切干大根 もやし きゅうり だいこん 干しいたけ ごぼう	米 さとう でんぷん	油 マヨネーズ <small>(ノイグ)</small> 白ごま ごま油	768	33.0
18	火	手作りツナマヨパン ポトフ マカロニとベーコンのソテー <small>NSペーカリー</small>	○	ツナ缶 ベーコン フランクフルト 豚肉 ベーコン	豚肉	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも マカロニ	バター オリーブ油 マヨネーズ <small>(ノイグ)</small> 油	871	29.6
19	水	麦ご飯 ひじきふりかけ 白身魚の野菜あん かきたま汁	○	粉かつお バス 鶏肉 豆腐 卵	鶏肉	にんじん こまつな	干しいたけ だけのこ ぶなしめじ もやし たまねぎ	米 麦 さとう 小麦粉 でんぷん	油 白ごま	797	35.0
20	木	チキンライス パスタスープ ミルクゼリー・ブルーベリーソース	○	ベーコン 鶏肉 豚肉	豚肉	にんじん こまつな	エリンギ たまねぎ グリーンピース にんにく ブルーベリー レモン	米 さとう ツイスト マカロニ	油	765	24.2
21	金	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 焼きシヤモ 焼き豆腐の中華煮	○	あさり 豚肉 焼き豆腐 うずら卵	豚肉	にんじん	しょうが にんにく だけのこ 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ	米 麦 さとう 三温糖 でんぷん	油 ごま油	803	39.0
24	月	塩むすび 昆布の甘辛煮 サバの文化干し 具たくさん豚汁 <small>給食の始まり (明治22年)</small>	○	さば文化干し 豚肉 白みそ 赤みそ 豆腐	豚肉	にんじん	だいこん ごぼう 長ねぎ	米 さとう こんにやく じゃがいも	白ごま油	822	37.1
25	火	五色ご飯 すいとん りんご <small>栄養改善にむけて (大正10年～)</small>	○	鶏ひき肉 豚肉 油揚げ 押し豆 腐	豚肉	にんじん	ごぼう だいこん ぶなしめじ 長ねぎ りんご	米 さとう 小麦粉 白玉粉	油	781	24.6
26	水	コッパン・いちごジャム クジラの竜田揚げ コーンシチュー <small>給食の再開 (昭和21年～)</small>	○	くじら肉 鶏肉	豚肉	にんじん パセリ	いちごピューレ レモン 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	コッパン さとう でんぷん 小麦粉 じゃがいも	油 バター	834	36.0
27	木	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 <small>給食の登場 (昭和40年代)</small>	○	レンズまめ 鶏ひき肉 鶏パ	豚肉	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく セロリー 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	803	27.5
28	金	カレーライス 切干大根の福神漬け ごまコーンサラダ <small>ご飯の登場 (昭和51年～)</small>	○	豚肉 白いんげん	豚肉	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく しょうが セロリー たまねぎ 切干大根 キャベツ もやし ホールコーン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま油 白すりごま	899	25.2
31	月	みそそば じゃこサラダ のっぺい汁	○	鶏ひき肉 大豆 白みそ 豚肉 生揚げ	豚肉	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ もやし 干しいたけ だいこん 長ねぎ	米 麦 三温糖 さとう じゃがいも でんぷん	油 白ごま ごま油	780	30.5
1月分 一日あたりの平均										811	30.0
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。