

〔配布用献立表〕

2020年12月

新宿区立西早稲田中学校

実施日		牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質			
日	曜日									
1	火	○	パインパン ブロッコリーのグラタン 野菜ソテー コンソメスープ 旬の食材	鶏肉、調製豆乳、豚肩、ベーコン	牛乳、調理用牛乳、スキムミルク、生クリーム、チーズ	パインパン、小麦粉、マカロニ、パン粉(乾)、じゃがいも	油、バター	ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、もやし、キャベツ、セロリー、にんにく	855 kcal 34.3 g
2	水	○	豆入りドライカレー わかめサラダ ココアゼリー	豚ひき肉、大豆	牛乳、わかめ、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	油	にんじん、ピーマン、トマト	たまねぎ、しょうが、にんにく、セロリー、レーズン、キャベツ、もやし	885 kcal 28.4 g
3	木	○	衣笠井(京都府) 飛鳥汁(奈良県) 生八つ橋 修学旅行へ行った気分になろう!	油揚げ、卵、鶏肉、あずき、きな粉	牛乳、調理用牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、米粉、白玉粉	油	にんじん、葉ねぎ、こまつな	しょうが、たまねぎ、ごぼう、だいこん、はくさい	839 kcal 32.5 g
4	金	○	ボンゴレスパゲティ キャロットドレサラダ チーズポテトもち 旬の食材	ベーコン、あさりむきみ	牛乳、チーズ、スキムミルク、ちりめんじゃこ	スパゲッティ、さとう、はちみつ、じゃがいも、でんぶん	オリーブ油、バター、油、白ごま	こまつな、にんじん	にんにく、たまねぎ、もやし、キャベツ	779 kcal 32.4 g
7	月	○	豚肉のしぐれごはん ぎせい豆腐 すいとん	豚かた肉、鶏ひき肉、豆腐、卵、油揚げ	牛乳、ひじき	精白米、米粒麦、さとう、小麦粉	油	さやいんげん、にんじん、かぼちゃ	ごぼう、しょうが、長ねぎ、だいこん	855 kcal 36.1 g
8	火	○	豆腐あんかけ井梅ドレサラダ	鶏肉、油揚げ、豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、でんぶん、さとう	油	にんじん、にら、かぶ(葉)	しょうが、たまねぎ、はくさい、干しいたけ、キャベツ、かぶ	763 kcal 32.8 g
9	水	○	きなこ揚げパン 肉団子白菜のスープ 秋のフルーツポンチ 二年生リクエスト	きな粉、豚ひき肉、豆腐	牛乳、粉寒天	コッペパン、グラニュー糖、でんぶん、はるさめ、さとう	油、ごま油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、干しいたけ、長ねぎ、はくさい、もやし、パイン缶、みかん缶、りんご缶	847 kcal 28.3 g
10	木	○	麦ごはん・ひじきふりかけ さけのみそマネズミソース焼き もやしのピリ辛ソテー 豆腐の味噌汁	さけ、豚かた肉、油揚げ、豆腐、粉かつお	牛乳、わかめ、ひじき	精白米、米粒麦、さとう	マヨネーズタイプ調味料、油、白ごま	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、しょうが、にんにく、もやし	822 kcal 38.5 g
11	金	○	ハヤシライス ポテトのハニーサラダ	豚かた肉、大豆	牛乳	精白米、米粒麦、小麦粉、さとう、じゃがいも、でんぶん、はちみつ	バター、油	にんじん、トマト、トマトピューレ、パセリ	にんにく、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム缶、もやし、キャベツ	909 kcal 27.1 g
14	月	○	麦ごはん わかさぎの南蛮漬け 即席漬け さつま汁 かむかむキャンペーン	鶏肉 旬の食材	牛乳、わかさぎ	精白米、米粒麦、小麦粉、でんぶん、さとう、こんにゃく、さつま芋	白ごま、ごま油、油	にんじん	長ねぎ、はくさい、ゆず(果汁)、だいこん、もやし	800 kcal 28.8 g
15	火	○	えびチャーハン ナムル 麻婆大根スープ	ベーコン、豚かた肉、むきえび、卵、鶏肉	牛乳	精白米、さとう、こんにゃく、三温糖、でんぶん	油、ごま油、白ごま	にんじん、チンゲンサイ、こまつな、にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、もやし、だいこん	771 kcal 31.2 g
16	水	○	ちからきつねうどん 鶏じゃがみそ炒め りんご	豚かた肉、かまぼこ、油揚げ、鶏肉	牛乳、出し昆布	冷凍うどん、さとう、スパゲッティ、もち、じゃがいも、でんぶん	油	にんじん、こまつな	干しいたけ、ごぼう、だいこん、長ねぎ、しょうが、りんご	818 kcal 35.3 g
17	木	○	麦ごはん サバの香味焼き かみこたえ金平 わかめの卵スープ	さば、するめ、豆腐、卵 旬の食材	牛乳、出し昆布、わかめ	精白米、米粒麦、さとう、こんにゃく、でんぶん	ごま油、油、白ごま	にんじん、さやいんげん	しょうが、長ねぎ、ごぼう、えのきたけ、キャベツ	844 kcal 38.5 g
18	金	○	レモンバタートースト 冬野菜のシチュー ひじきサラダ	鶏肉、ひよこまめ、ハム	牛乳、調理用牛乳、スキムミルク、生クリーム、ひじき	食パン、三温糖、じゃがいも、小麦粉、さとう	バター、油	にんじん、めキャベツ、ブロッコリー	レモン(果汁)、にんにく、たまねぎ、かぶ、カリフラワー、もやし、きゅうり	847 kcal 30.3 g
冬至										
21	月	○	麦ごはん・のりの佃煮 魚の幽庵焼き かぼちゃのいとこ煮 もやしの味噌汁 旬の食材	ぶり、あずき	牛乳、わかめ、ほしのり	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	ごま油	かぼちゃ、こまつな	ゆず、もやし、キャベツ	881 kcal 35.7 g
22	火	○	大根おろしとツナのスパゲティ じゃこサラダ サーターアランダギ 旬の食材	ツナ、卵	牛乳、のり、ちりめんじゃこ	スパゲッティ、さとう、でんぶん、黒砂糖、小麦粉	ごま油、白ごま、油	にんじん、こまつな	だいこん、レモン(果汁)、キャベツ、もやし	851 kcal 34.5 g
23	水	○	麻婆豆腐丼 きくらげと青梗菜の中華スープ	豚ひき肉、豆腐、鶏肉	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	油、ごま油	にんじん、にら、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、もやし、きくらげ	778 kcal 31.0 g
24	木	○	カラフルライス クリスピーチキン 野菜といんげん豆のスープ アップルゼリー	鶏肉、ベーコン、豚かた肉、白いんげん	牛乳、粉チーズ、粉寒天	精白米、米粒麦、コーンフレーク、じゃがいも、さとう	油	にんじん、赤ピーマン、ピーマン	たまねぎ、にんにく、セロリー、しょうが、キャベツ、りんごジュース	826 kcal 30.9 g

◎感染症対策や食材等の都合により、献立の変更並びに、回数が少なくなることがあります。

旬の食材：さば、ぶり、ワカサギ、きのこ、ごぼう、里芋、大根、人参、かぶ、白菜、小松菜、ほうれん草、レンコン、りんご、みかん など

12月25日終業式は給食がありません。3学期は1月8日始業式から給食があります。



給食費の引き落とし日は、12月4日(金)です。前日までに、ゆうちょ銀行口座へ入金をお願いします。

