令和2年2月　給食献立予定表

新宿区立西早稲田中学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	材料名 おもに体の組織を作る		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		栄養価 エネルギー Kcal	たんぱく質 g
3	月	○	節分五目ごはん 焼きししゃも もやしのごま和え イワシのつみれ汁 節分献立	炒り大豆 鶏もも肉 油揚げ いわし, 豆腐	牛乳 芽ひじき ししゃも	精白米 さとう でんぷん	油 白すりごま 白ごま	にんじん にら 万能ねぎ こまつな	しょうが, 長ねぎ ごぼう, だいこん もやし	783	39.6
4	火	○	麦ごはん ふりかけ菜 肉豆腐 ツナサラダ	花かつお 豚かた肉 豆腐 ツナ	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦 つきこんにゃく さとう	ごま油 白ごま 油	こまつな にんじん	たまねぎ, 長ねぎ キャベツ, きゅうり	828	35.4
5	水	○	五目あんかけそば *野菜チップス* わかめスープ	豚かた肉 豆腐	牛乳 わかめ	むし中華めん さとう, でんぷん さつまいも じゃがいも	油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンサイ	しょうが, たけのこ 干ししいたけ たまねぎ, にんにく もやし, はくさい れんこん, 長ねぎ	827	26.7
6	木	○	セサミトースト 米粉コーンチャウダー ペンネのトマトソテー	鶏もも肉 ひよこまめ ベーコン	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉チーズ	食パン はちみつ じゃがいも, 米粉 ペンネマカロニ	バター 練りごま 油	にんじん ホールトマト	たまねぎ, にんにく しょうが クリームコーン ホールコーン	812	29.0
7	金	○	みそカツ丼 花麩のすまし汁 いよかん がんばる3年生応援献立	豚肉 卵	牛乳	精白米, 米粒麦 小麦粉, ﾊﾟﾝ粉 さとう 花麩	油	にんじん こまつな	キャベツ, たまねぎ 長ねぎ, いよかん	845	35.2
10	月	○	麦ごはん さわらの香味焼き じゃこと豆のサラダ 豚汁	さわら ひよこまめ 豚かた肉	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦 さとう こんにゃく じゃがいも	ごま油 白ごま 油	にんじん こまつな	にんにく, しょうが 長ねぎ, キャベツ もやし, だいこん たまねぎ	814	38.3
12	水	○	黒砂糖パン ポテトとコーンのグラタン ミネストローネ ネーブル	鶏むね肉 ベーコン 豚かた肉	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム ﾋﾟｻﾞ用チーズ	黒砂糖パン 小麦粉, ﾊﾟﾝ粉 じゃがいも シェルマカロニ	油 バター	にんじん カットトマト	たまねぎ, セロリー ホールコーン にんにく, しょうが キャベツ, ネーブル	829	32.1
13	木	○	*キムチチャーハン* トックスープ もやしのナムル	豚ばら肉 豚かた肉 卵 鶏もも肉	牛乳	精白米, 米粒麦 でんぷん トック さとう	ごま油 油 白ごま	にんじん ピーマン チンゲンサイ こまつな	白菜キムチ, にんにく しょうが, だいこん えのきたけ, 長ねぎ もやし	791	27.7
14	金	○	きのこの和風ﾎﾞﾝｺﾞﾚｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 野菜のピクルス 米粉ガトーショコラ バレンタイン献立	ベーコン 鶏もも肉 あさり	牛乳 調理用牛乳	スパゲッティ さとう 米粉 はちみつ	油 バター	にんじん ほうれんそう	たまねぎ, しめじ えのきたけ, だいこん きゅうり, ｶﾘﾌﾗﾜｰ レーズン	839	30.4
17	月	○	海軍カレー わかめサラダ はるか（柑橘） 郷土料理～神奈川～ 1年生給食委員会企画～都道府県めぐり～	鶏もも肉	牛乳 わかめ	精白米, 米粒麦 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター ごま油	にんじん カットトマト	にんにく, しょうが たまねぎ, セロリー キャベツ, きゅうり ホールコーン はるか	831	22.7
18	火	○	たこめし ひじき入り千種焼き 野菜の和え物 あおさ汁 郷土料理～三重～	茹でだこ 鶏ひき肉 卵 豆腐	牛乳 芽ひじき あおさ	精白米, 米粒麦 さとう	油	にんじん こまつな	たまねぎ, もやし 干ししいたけ なめこ, 長ねぎ	778	36.6
19	水	○	麦ごはん チキンチキンごぼう 白菜のおきな漬け みそけんちょう汁 郷土料理～山口～	鶏もも肉 豚かた肉 生揚げ	牛乳 塩昆布	精白米, 米粒麦 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま油	にんじん 赤ピーマン こまつな	しょうが, にんにく ごぼう, はくさい もやし, ゆず だいこん, 長ねぎ	887	31.0
20	木	○	高菜めし 太平燕（ﾀｲﾋﾟｰｴﾝ） いきなり団子 郷土料理～熊本～	卵 豚かた肉 むきえび 小豆	牛乳	精白米, 米粒麦 さとう, 春雨 小麦粉, 上新粉 さつまいも	油 ごま油 白ごま	たかな漬 にんじん	たけのこ, にんにく 干ししいたけ しょうが, はくさい もやし, 長ねぎ	800	26.1
21	金	○	コーンマヨドッグ 豚肉のトマトスープ ごまドレサラダ	豚かた肉	牛乳 粉チーズ	コッペパン じゃがいも さとう	マヨネーズ 油 白すりごま ごま油	にんじん カットトマト トマトピューレ こまつな	ホールコーン たまねぎ, にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ, もやし	799	27.9
25	火	○	五目うどん ちくわの磯辺揚げ みかん	豚かた肉 油揚げ 焼き竹輪	牛乳 あおのり	冷凍うどん 小麦粉 でんぷん	油	にんじん こまつな	たまねぎ, 長ねぎ 干ししいたけ みかん	772	35.6
26	水	○	きんぴらドッグ ポークビーンズ フルーツヨーグルト	ベーコン 豚かた肉 大豆	牛乳 ピザ用チーズ ﾌﾟﾚｰﾝヨーグルト	コッペパン さとう じゃがいも でんぷん	油 白ごま バター	にんじん トマトピューレ	ごぼう, セロリー たまねぎ, にんにく パイン缶, 黄桃缶 みかん缶	834	33.0
27	木	○	シーフードピラフ サーモンキッシュ 野菜スープ 世界の料理～フランス～	ベーコン あさり, いか むきえび さけ, 卵	牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	精白米, 米粒麦 じゃがいも	バター 油	にんじん ほうれんそう こまつな	マッシュルーム たまねぎ, ぶなしめじ グリンピース にんにく, キャベツ	790	33.4
28	金	○	麦ごはん わかさぎの唐揚げ 里芋と豚肉の照り焼き炒め みそ汁	豚ばら肉 豚かた肉 油揚げ	牛乳 わかさぎ	精白米, 米粒麦 でんぷん, 米粉 さといも さとう	油	ブロッコリー こまつな	しょうが, はくさい	800	29.9

1月分1日あたりの平均	814	31.7
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	27～41.5

※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

※*斜体下線*表示は3年生のリクエスト給食です。