



[配布用 献立表]



2021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			
1 水	○	大根おろしとツナのおろしスパ 豆腐コンソメスープ りんごごとさつまいもの包み揚げ	ツナ、大豆、豆腐	牛乳、のり、チーズ	スパゲッティ、さとう、 でんぶん、さつまいも、 春巻きの皮、小麦粉	油	にんじん	だいこん、レモン果汁、たまねぎ、にん にく、キャベツ、りんご 旬の食材	889 kcal 34.4 g
2 木	○	チャーハン パンパンジーサラダ 春雨スープ	豚肉、卵、鶏肉、みそ	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、 じゃがいも、はるさめ	油、ごま、ごま 油	にんじん、ピーマン、 ごまつな	しょうが、長ねぎ、グリーンピース冷凍、 キャベツ、きゅうり、もやし、きくら げ、にんにく	771 kcal 35.4 g
3 金	○	麦ごはん 肉豆腐 チーズサラダ あさりの佃煮	豚肉、けずり節、豆腐、 あさりむきみ	牛乳、チーズ	精白米、米粒麦、こん にやく、さとう、じゃが いも	油、ごま油	にんじん	たまねぎ、長ねぎ、きゅうり、しょうが	822 kcal 34.3 g
6 月	○	チリビーンズライス コールスローサラダ ゆずオレンジゼリー	豚ひき肉、大豆	牛乳、粉チーズ、粉 寒天	精白米、米粒麦、さとう、 小麦粉	油	にんじん、トマト ジュース、トマト ピューレ	にんにく、しょうが、セロリー、たまね ぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅう り、コーン、オレンジジュース、ゆず ゆずジャム 旬の食材	857 kcal 27.7 g
7 火	○	麦ごはん 和風おろしハンバーグ 五目豆 じゃがいもの味噌汁	豆腐、鶏ひき肉、卵、大 豆、けずり節、油揚げ、 みそ	牛乳、角切り昆布、 わかめ	精白米、米粒麦、こん にやく、さとう、じゃが いも	油	あさつき、にんじん、 さやいんげん、ごま つな	たまねぎ、えのきたけ、だいこん、れん こん、ごぼう 旬の食材	771 kcal 35.7 g
8 水	○	レモンバタートースト 鶏肉のトマトスープ ペンのカルボナーラ風 りんご	鶏肉、金時豆、ひよこ まめ、ベーコン、豆乳	牛乳、粉チーズ	食パン、三温糖、じゃが いも、ペネ	バター、油、オリ ーブ油	にんじん、カットマ ト、トマトピュー レ	レモン果汁、にんにく、しょうが、たま ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース 冷凍、りんご	796 kcal 29.5 g
9 木	○	ごまごはん さけのみそマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 豆腐白玉団子のすまし汁	さけ、みそ、鶏ひき肉、 大豆、けずり節、鶏肉、 豆腐	牛乳、ひじき、出し 昆布	精白米、米粒麦、こん にやく、さとう、白玉粉	ごま、マヨネー ズ(エッグ77)、 油	にんじん、さやいん げん、ごまつな	たまねぎ、もやし、長ねぎ、だいこん、 はくさい 旬の食材	814 kcal 38.0 g
10 金	○	けんちんみそうどん いかの更紗揚げ ごまコーンサラダ	鶏肉、けずり節、み そ、油揚げ、いか	牛乳、わかめ	冷凍うどん、こんにゃ く、じゃがいも、さとう、 でんぶん	ごま、油、ごま 油	にんじん、ごまつな	ごぼう、だいこん、長ねぎ、しょうが、 キャベツ、もやし、コーン 旬の食材	751 kcal 37.4 g
13 月	○	豆腐あんかけ丼 もやしの中華和え キャロットケーキ	豚肉、けずり節、みそ、 豆腐、ちくわ、卵	牛乳、調理用牛乳、 スキムミルク	精白米、米粒麦、でんぶ ん、小麦粉、さとう	油、ごま油、ご ま、バター	にんじん、にら、ごま つな	しょうが、たまねぎ、はくさい、干しし いたけ、きくらげ、もやし、オレンジ ジュース 旬の食材	895 kcal 32.6 g
14 火	○	ジャンバラヤ かぼちゃとサツマイモのマヨ和え 中華風卵コーンスープ	ウィンナー、レンズま め、豚ひき肉、鶏肉、卵	牛乳	精白米、米粒麦、さつま いも、でんぶん	オリーブ油、ご ま、マヨネーズ (エッグ77)、ご ま油	トマトピューレ、 カットトマト、かぼ ちゃ、万能ねぎ	にんにく、セロリー、たまねぎ、グリン ピース冷凍、しょうが、コーン、クリ ムムーン	851 kcal 27.5 g
15 水	○	さばサンド オリーブオイルのサラダ レンズ豆のミルクスープ	さば、レンズまめ 旬の食材	牛乳、調理用牛乳	ソフトフランスパン、で んぶん、さとう、じゃが いも、マカロニ	油、オリーブ油	ブロッコリー、にん じん、赤パブリカ	たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょ うが、しめじ 旬の食材	772 kcal 33.1 g
トルコ献立									
16 木	○	伊那市献立 手作りふりかけ ひじき入り千草焼き 五目きんぴら しめじの味噌汁 手作りふりかけ	鶏ひき肉、卵、さつま 揚げ、けずり節、油揚 げ、みそ	牛乳、ひじき、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	油、ごま	にんじん、さやいん げん、ごまつな	たけのこ、たまねぎ、えのきたけ、干し しいたけ、グリーンピース冷凍、ごぼう、 しめじ 旬の食材	785 kcal 35.6 g
新宿区の友好提携している伊那市より えのきたけとしめじが届きます。									
17 金	○	大豆入りマーボー焼きそば もやしのナムル りんごのコンポート	豚ひき肉、大豆、みそ、 豆腐	牛乳	むし中華めん、さとう、 でんぶん、はちみつ	油、ごま油、ご ま	にら、にんじん、ごま つな	にんにく、しょうが、長ねぎ、干ししい たけ、たまねぎ、もやし、りんご、レモ ン果汁 旬の食材	795 kcal 36.6 g
20 月	○	ダブルセサミトースト じゃこサラダ ホワイトシチュー みかん	鶏肉	牛乳、ちりめん じゃこ、調理用牛 乳、スキムミルク	セサミ食パン、はちみつ、 さとう、じゃがいも、 小麦粉	バター、ごま、 油	にんじん、ブロッコ リー 旬の食材	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんに く、しょうが、しめじ、みかん	833 kcal 32.2 g
21 火	○	麦ごはん ハタハタの唐揚げ 野菜のさっぱり和え きりたんぼ汁	はたはた、ちくわ、鶏 肉、豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、でんぶ ん、米粉、さとう、しらた き、きりたんぼ	油、ごま油、ご ま	にんじん、ごまつな、 せり	しょうが、レモン果汁、もやし、ごぼ う、しめじ、まいたけ、長ねぎ 旬の食材	769 kcal 30.1 g
秋田県献立									
22 水	○	冬巻献立 あすきごはん ぶりの幽庵焼き キャベツの昆布漬け かぼちゃのそぼろ煮	あすき、ぶり、鶏ひき 肉 旬の食材	牛乳、塩昆布	米粒麦、精白米、さとう、 じゃがいも、でんぶん	ごま油、油	かぼちゃ	ゆず、キャベツ、きゅうり、しょうが、 干ししいたけ、たまねぎ、グリンピー ス冷凍 旬の食材	814 kcal 33.9 g
23 木	○	エビピラフ マーメイドローストチキン マカロニスープ ココアゼリー	えび、鶏肉、ベーコン	牛乳、粉寒天、調理 用牛乳、生クリー ム	精白米、米粒麦、じゃが いも、マカロニ、さとう	油、バター	にんじん、ごまつな	マッシュルーム、たまねぎ、ホール コーン、グリーンピース冷凍、しょうが、 マーメイド、にんにく	856 kcal 34.3 g

◎学校行事や食材費等の都合により、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、わかさぎ、きのこ、ごぼう、里芋、大根、人参、かぶ、白菜、小松菜、ほうれん草、長葱、蓮根、りんご、みかんなど

給食費の引き落とし日は、12月6日(月)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。



手洗いの徹底をし、自分で皮をむく
みかんの提供もはじめます。

新型コロナウイルス 感染症予防 食事の時に気をつけること



新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染や接触感染によって感染するといわれています。食事をする時は、マスクを外すために感染のリスクが高まります。食事をする時に気をつけることは、大皿料理は避けて個々に盛りつけたり、対面に座るのではなく横並びに座ったり、食事中は会話を控えて会話をする時はマスクをつけたりするなどです。冬季は空気が乾燥して飛沫が飛びやすくなり、季節性インフルエンザが流行する時期でもあります。引き続き感染症対策を行いましょう。