平成３０年１２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	○	チキンピラフ ジャーマンポテト チーズスープ *コーヒーゼリー*	鶏もも肉 ベーコン 豚かた肉 卵	牛乳 粉チーズ 粉寒天 ｺｰﾋｰﾌﾚｯｼｭ	精白米 じゃがいも パン粉 さとう	バター 油	にんじん ほうれんそう	たまねぎ,にんにく マッシュルーム グリンピース	797	26.8
4	火	○	赤じそじゃこごはん 焼きししゃも 野菜のポン酢和え 塩肉じゃが	豚かた肉	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも	精白米,米粒麦 さとう じゃがいも しらたき	白ごま ごま油 油	ゆかり にんじん こまつな さやいんげん	レモン,もやし たまねぎ	817	34.8
5	水	○	スパゲティ・トマトソース ジュリエンヌスープ *チョコチップクッキー*	ベーコン 豚かた肉 あさり 卵	牛乳 粉チーズ	スパゲッティ さとう 小麦粉 チョコチップ	オリーブ油 油 バター	にんじん カットトマト	にんにく,たまねぎ マッシュルーム セロリー,キャベツ	820	31.6
6	木	○	麦ごはん 高菜のごま炒め　郷土料理 ～福岡県～ がめ煮 ツナサラダ	鶏もも肉 生揚げ ツナ	牛乳	精白米,米粒麦 こんにゃく さといも 三温糖 さとう	ごま油 白ごま 油	たかな漬 にんじん さやいんげん	れんこん,たけのこ 干ししいたけ キャベツ,きゅうり	788	27.7
7	金	○	肉まん キムチチゲ みかん	豚ひき肉 豚ばら肉 豆腐	牛乳	小麦粉 強力粉 さとう でんぷん トック	油	にんじん こまつな	しょうが,長ねぎ 干ししいたけ たけのこ,にんにく だいこん,はくさい 白菜キムチ,しめじ みかん	765	31.3
10	月	○	木の葉丼 みそ汁 りんご	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ 卵 豆腐	牛乳	精白米,米粒麦 さとう じゃがいも	油	にんじん みつば こまつな	しょうが,たまねぎ 長ねぎ,りんご	808	32.5
11	火	○	きな粉揚げパン ポークビーンズ わかめサラダ	きな粉 ベーコン 豚かた肉 大豆	牛乳 わかめ	ミルクパン さとう じゃがいも でんぷん	油 バター ごま油	にんじん トマトピューレ	セロリー,たまねぎ にんにく,キャベツ グリンピース きゅうり ホールコーン	848	30.1
12	水	○	麦ごはん ひじきふりかけ 鯖のごまだれ焼き けんちん汁	粉かつお さば 豚かた肉 油揚げ 豆腐	牛乳 芽ひじき	精白米,米粒麦 さとう 三温糖 こんにゃく さといも	白ごま 油	にんじん	長ねぎ,ごぼう だいこん	779	34.2
13	木	○	チンジャオロースー焼きそば わかめスープ ポリポリ大豆	豚かた肉 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	むし中華めん でんぷん さとう 小麦粉	油 ごま油	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく,しょうが たまねぎ,たけのこ 干ししいたけ 長ねぎ	829	31.6
14	金	○	豆腐と野菜のあんかけごはん きゅうりと大根の浅漬け *タピオカポンチ*	豚かた肉 豆腐	牛乳	精白米,米粒麦 さとう でんぷん タピオカパール	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	しょうが,たけのこ 干ししいたけ はくさい,長ねぎ きゅうり,だいこん みかん缶,黄桃缶 パイン缶	801	26.7
17	月	○	メープルフレンチトースト サーモンチャウダー ペンネのトマトソテー　世界の料理 ～カナダ～	卵 さけ ベーコン	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	食パン メープルシロップ グラニュー糖 粉砂糖,小麦粉 じゃがいも ペンネマカロニ	油 バター	にんじん パセリ ホールトマト	たまねぎ,にんにく マッシュルーム	777	34.4
18	火	○	ごまごはん ひじき入り千種焼き 生揚げと野菜の煮物	鶏ひき肉 卵 豚かた肉 焼き竹輪 生揚げ	牛乳 芽ひじき	精白米 さとう こんにゃく じゃがいも でんぷん	金ごま 油	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干ししいたけ グリンピース	882	36.1
19	水	○	ほうとう風うどん わかさぎの南蛮漬け みかん	豚かた肉 油揚げ	牛乳 わかさぎ	ゆでうどん さとう 小麦粉 でんぷん	油 白ごま ごま油	にんじん かぼちゃ こまつな	だいこん,はくさい 長ねぎ,みかん	833	37.0
20	木	○	あずきごはん　冬至献立 沖ぶりの幽庵焼き こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 かきたま汁	あずき 沖ぶり 卵 豚かた肉	牛乳	精白米 さとう でんぷん つきこんにゃく	油 白ごま	にんじん こまつな さやいんげん	ゆず,たまねぎ 干ししいたけ ごぼう	770	35.2
21	金	○	キャロットライス 鶏肉のアップルソース 野菜スープ いちごミルクプリン　クリスマス献立	鶏もも肉 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 三温糖 じゃがいも さとう いちごジャム	油 バター	にんじん こまつな	たまねぎ,りんご にんにく,しょうが キャベツ,いちご	814	27.0

12月分1日あたりの平均	809	31.8
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820	30.0

※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。

※*下線斜体字*は「デザートリクエスト権」を獲得した生徒によるリクエストです。

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