



令和4年12月分献立表



新宿区立落合中学校
全16回

日	曜日	献立	牛乳	材 料 名				栄養価			
				主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			
1	木	こぎつねご飯 いかの香味焼き じゃが芋のきんぴら 厚揚げの味噌汁	○	鶏肉,油揚げ, いか,生揚げ, みそ	牛乳, 生わかめ	精白米,押麦, もち米さとう, じゃがいも	油,ごま油	にんじん, さやいんげん	たけのこ,にんにく, 干しいたけ, グリーンピース, しょうが,ごぼう, 長ねぎ,だいこん	731	37.7
2	金	ハヤシライス ひよこ豆のサラダ おかしな目玉焼き	○	豚肉, ひよこめ	牛乳, ちりめんじゃこ, 粉寒天	精白米,米粒麦, 小麦粉,さとう	油,バター, ごま油, 白ごま	ホールトマト, パセリ, 東京にんじん, 東京キャベツ, 東京小松菜	にんにく,たまねぎ, セロリ,もやし, マッシュルーム, 東京キャベツ, 黄桃缶	828	26.3
5	月	中華丼 野菜チップス 果物(柿)	○	鶏肉,いか, えび,あさり	牛乳	精白米,押麦, 三温糖,でんぶん, 東京さつまいも	油	東京にんじん, 東京小松菜	にんにく,しょうが, 干しいたけ,ごぼう, たけのこ,はくさい, たまねぎ,もやし, れんこん,かき	761	25.4
6	火	麦ご飯 鉄火みそ 干種焼き 磯香和え さつま豚汁	○	ツナ,卵,豚肉, 豆腐,大豆, みそ,八丁みそ	牛乳, 芽ひじき, 刻みのり	精白米,押麦, さとう,こんにやく, 東京さつまいも	油,ごま油	東京にんじん, 東京小松菜	ごぼう,たまねぎ, 干しいたけ, キャベツ,長ねぎ, ホールコーン, 東京だいこん	812	31.9
7	水	メープルトースト サーモンチャウダー プーティン	○	さけ,鶏肉, 豆乳	牛乳, 調理用牛乳, 粉チーズ	食パン, メープルシロップ, 小麦粉,三温糖, じゃがいも	マーガリン, 油,バター	にんじん, パセリ	にんにく,たまねぎ, ホールコーン, キャベツ	758	29.8
8	木	北海ごはん 肉じゃが ひじきとチーズの鉄骨サラダ	○	さけ,ほたて, 油揚げ,豚肉, ツナ	牛乳, 芽ひじき, サラダチーズ	精白米,米粒麦, さとう,じゃがいも, つきこんにやく	油,白ごま	さやいんげん, にんじん, 東京小松菜	ホールコーン, 干しいたけ, たまねぎ,キャベツ, グリーンピース, 切干し大根	737	32.4
9	金	醤油ラーメン 豆腐入りシュウマイ 伊那市産りんごジュースのゼリー	○	豚肉,なると, 高野豆腐, 豆腐	牛乳, 粉寒天	冷凍ラーメン, さとう,でんぶん, しゅうまいの皮	油,ごま油	東京にんじん	にんにく,たまねぎ, もやし,ホールコーン, 干しいたけ,しょうが, 東京長ねぎ, 伊那りんごジュース	738	37.9
12	月	大豆入りひじきご飯 ししゃものごま揚げ キャベツとツナの和え物 沢煮 椀 麦ご飯	○	鶏肉,油揚げ, 大豆,ツナ, 豚肉	牛乳, ひじき, ししゃも	精白米,もち米, しらす,三温糖, 小麦粉,でんぶん, さとう	油,ごま油, 黒ごま,白ごま	さやいんげん, 東京にんじん, 東京小松菜	キャベツ,もやし, たけのこ,ごぼう, 干しいたけ, 東京だいこん	736	31.6
13	火	のりとあさりの佃煮 魚と野菜のうま煮 からし和え	○	あさり, めかじき	牛乳, もみのり	精白米,押麦, さとう,小麦粉, でんぶん,三温糖, じゃがいも	油	東京にんじん, 東京小松菜	しょうが,たけのこ, たまねぎ,キャベツ, グリーンピース, もやし	796	31.2
14	水	ココアパン 鶏とかぶのクリーム煮 豆腐のミートソースグラタン 果物(伊那市産りんご)	○	豆腐,鶏肉, 大豆,豆乳, いんげん,まめ	牛乳, ピザ用チーズ, 生クリーム	ココアパン,小麦粉, 赤ざらめ,パン粉, じゃがいも	油,バター	にんじん, トマトジュース, パセリ,かぶ,葉	にんにく,たまねぎ, エリンギ,しめじ, マッシュルーム, しょうが,かぶ, 伊那りんご	813	38.3
15	木	おろしスパゲッティ さいころサラダ キャラットケーキ	○	ツナ,卵	牛乳, 調理用牛乳	スパゲッティ, さとう,じゃがいも, 小麦粉	オリーブ油, 油,バター	にんじん	東京だいこん, たまねぎ, ホールコーン, きゅうり,レモン果汁, オレンジジュース	772	27.2
16	金	仙台麩の卵とじ丼 おくずがけ 野菜のごま和え	○	鶏肉,卵, 笹かまぼこ, かまぼこ, 油揚げ	牛乳	精白米,米粒麦, 油麩,さとう, さといも,乾麺, 糸こんにやく, 豆麩,でんぶん	油, 白ねりごま	みつば, 東京にんじん, 東京小松菜	たまねぎ,はくさい, 干しいたけ,もやし, 東京キャベツ, 東京だいこん, 東京長ねぎ	745	29.3
19	月	チリビーンズドッグ あさりと根菜のカレースープ煮 オレンジポンチ	○	豚肉,大豆ミート, 大豆,ペーコン, フランクフルト, あさり	牛乳, ピザ用チーズ	ミルクパン, さとう,じゃがいも	マーガリン, 油	にんじん, さやいんげん, かぶ,葉	にんにく,しょうが, セロリ,ごぼう,かぶ, たまねぎ,れんこん, キャベツ,黄桃缶, みかん缶,パイナップル, オレンジジュース	785	35.5
20	火	菜めし ぶりの唐揚げ甘酢あんかけ 具だくさんのみそ汁	○	ぶり,鶏肉, 豆腐,みそ	牛乳, ちりめんじゃこ,	精白米,米粒麦, でんぶん,小麦粉, さとう,じゃがいも	油,白ごま	東京小松菜, 赤ピーマン, ピーマン, にんじん	しょうが,たまねぎ, たけのこ,にんにく, ホールコーン, 長ねぎ,だいこん, ごぼう	768	33.5
21	水	生揚げのそぼろ煮 柚香漬 冬至ぜんざい	○	豚肉,大豆, 生揚げ,みそ, 豆腐,あずき	牛乳	精白米,米粒麦, 三温糖,でんぶん, さとう,上新粉, 白玉粉	油	にんじん, かぼちゃ	しょうが,たまねぎ, たけのこ,だいこん, 干しいたけ, グリーンピース, はくさい,ゆず	810	31.3
22	木	ミックスピラフ フライドチキン ミネストローネ キャラメルミルクゼリー 飲むヨーグルト	○	鶏肉	飲むヨーグルト, 粉寒天, 調理用牛乳, 生クリーム, ホイップクリーム	精白米,押麦, 小麦粉,でんぶん, 米粉,マカロニ, じゃがいも,さとう	バター,油	にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, ホールトマト, パセリ	たまねぎ,にんにく, マッシュルーム, ホールコーン, セロリ,キャベツ	769	27.3

とうきょう元気農場産
にんじん・だいこん・
さつまいも使用

<世界の料理>
カナダ

とうきょう元気農場産
にんじん・だいこん使用

都内産
練馬大根使用

宮城県産の郷土料理

12月22日
冬至

12月25日
クリスマス

※学校行事や食材購入の都合、または感染状況によって献立を変更することがあります。

今月の伊那市産食材
米、りんご、りんごジュース

区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
12月平均	772	31.7(16.4%)
新宿区立学校給食摂取基準	830	33(16%)