



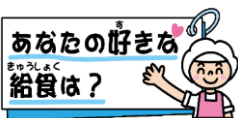
令和6年2月分献立表



新宿区立落合中学校
全19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	麦ご飯 のっぺい汁 いかの香味焼き 切り干し大根の煮付け グレーゼリー	○	いか、油揚げ、 鶏肉	牛乳、 粉寒天	精白米、米粒麦、 三温糖、さといも、 こんにやく、さとう、 ちくわぶ、でんぶん	ごま油、 油	にんじん、 さやいんげん、 東京小松菜	にんにく、しょうが、 長ねぎ、だいこん、 切干し大根、 ぶどうジュース	730	33.1
2	金	いわしのかば焼き井 道産子汁 節分きな粉豆	○	いわし、豚肉、 豆腐、きな粉、 いり大豆、みそ	牛乳	精白米、押麦、 でんぶん、さとう、 じゃがいも	油、 バター	にんじん、 東京小松菜	しょうが、たまねぎ、 ホールコーン、 東京だいこん	849	34.5
5	月	合格カツカレー コーンサラダ 果物(りんご)	○	豆乳、豚肉	牛乳	精白米、押麦、 じゃがいも、 小麦粉、でんぶん、 パン粉、さとう	油、 乳なしマーガ リン	にんじん、 ホールトマト、 東京小松菜	にんにく、しょうが、 たまねぎ、キャベツ、 ホールコーン、 りんご	909	30.7
6	火	わかめごはん 塩肉じゃが 菜花のからし和え つぶつぶみかんゼリー	○	豚肉、塩こうじ	牛乳、粉寒天、 炊き込みわかめ	精白米、米粒麦、 さつまいも、 つきこんにやく、 三温糖、さとう	油	にんじん、 さやいんげん、 菜の花、 東京小松菜	たまねぎ、たけのこ、 オレンジジュース、 みかん缶、ゆず果汁	738	22.7
7	水	ケチャップライスのクリームソースがけ 野菜チップス フルーツポンチ	○	鶏肉、ツナ、 ほたてが、 豆乳	牛乳	精白米、米粒麦、 さつまいも、 でんぶん、さとう	オリーブ油、 油	にんじん、 トマトジュース、 ほうれんそう	たまねぎ、 マッシュルーム、 れんこん、ごぼう、 みかん缶、黄桃缶、 りんご缶、ナタデココ	790	21.8
8	木	麦ご飯 あさりの佃煮 高野豆腐の卵とじ 具だくさんのみそ汁	○	あさり、鶏肉、 高野豆腐、卵、 油揚げ、みそ	牛乳	精白米、米粒麦、 さとう、しらたき、 じゃがいも	油	にんじん、 東京小松菜	しょうが、たまねぎ、 たけのこ、だいこん、 ごぼう、長ねぎ	769	35.7
9	金	照り焼きチキンバーガー キャロットラペ かぼちゃの豆乳シチュー	○	鶏肉、豆乳、 ツナ、西京味噌、 豆乳クリーム	牛乳	無塩パン、さとう、 でんぶん、小麦粉	油、 乳なしマーガ リン	にんじん、 かぼちゃ	キャベツ、らっきょう、 レモン果汁、 たまねぎ、セロリ	758	32.6
13	火	味噌ラーメン(1Cリクエスト) ジャンボぎょうざ (1A・1B・1C・2A・3Aリクエスト) 春雨サラダ	○	豚肉、みそ、 大豆	牛乳	冷凍ラーメン、 ぎょうざの皮、 小麦粉、 はるさめ、 さとう	油、バター、 ごま油	にんじん、 にら	にんにく、しょうが、 たまねぎ、キャベツ、 ホールコーン、 セロリ、 長ねぎ、もやし、 きゅうり	799	36.0
14	水	ツナコーンピラフ 白いんげん豆と コーンのポタージュ チョコケーキ (1A・1B・3A・3Bリクエスト)	○	ツナ、卵、 白いんげん豆	牛乳、 調理用牛乳、 生クリーム	精白米、米粒麦、 じゃがいも、小麦粉、 さとう、チョコチップ	油、バター	赤パプリカ、 ピーマン、 パセリ	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、 ホールコーン、セロリ、 クリームコーン	839	24.2
15	木	麦ご飯 ふくさ卵 じゃが芋のきんぴら みそ汁	○	鶏肉、 ほたてが、 押し豆腐、卵、 油揚げ、みそ	牛乳	精白米、米粒麦、 さとう、じゃがいも	油、白ごま	にんじん、 さやいんげん、 東京小松菜	たまねぎ、たけのこ、 干しいたけ、長ねぎ、 えだまめ、ごぼう、 だいこん、はくさい	775	32.0
16	金	麻婆丼 わかめスープ マンゴープリン(2Bリクエスト)	○	豚肉、鶏肉、 大豆、大豆ミト、 みそ、八丁みそ、 豆腐、うずら卵、 豆乳	牛乳、 生わかめ、 アガー	精白米、押麦、 さとう、でんぶん	油、ごま油	にら、 にんじん	にんにく、しょうが、 東京長ねぎ、 干しいたけ、 たまねぎ、えのきたけ、 マンゴーピューレ、 黄桃缶	835	38.4
19	月	北海ごはん わかさぎの磯辺揚げ いも団子汁	○	さけ、鶏肉、 ほたてが、 油揚げ、豆腐、 みそ	牛乳、 わかさぎ、 あおりの	精白米、米粒麦、 さとう、小麦粉、 でんぶん、 じゃがいも	油	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、だいこん、 ごぼう、長ねぎ	733	32.7
20	火	あしたばパン ポテトのミートソースグラタン 白菜のクリームスープ 果物(いちご)	○	鶏肉、大豆	牛乳、 生クリーム、 ピザ用チーズ、 調理用牛乳	あしたばパン、 じゃがいも、 赤さざめ、小麦粉	油、バター	トマトジュース、 パセリ、 にんじん	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、 セロリ、はくさい、 グリーンピース、いちご	778	32.6
21	水	ほうとううどん 手作り肉まん 果物(ぼんかん)	○	豚肉、油揚げ、 みそ、豆乳	牛乳	冷凍ほうとう麺、 こんにやく、強力粉、 小麦粉、さとう、 でんぶん	油、ラード	にんじん、 かぼちゃ、 東京小松菜	ごぼう、だいこん、 長ねぎ、しょうが、 たけのこ、たまねぎ、 干しいたけ、 ぼんかん	790	31.1
22	木	アロスコンポヨ(鶏肉の炊込ご飯) ソパデマリスコス(魚介スープ) 魚のサルサソースかけ	○	鶏肉、めかじき、 ベーコン、 いか、あさり、 ほたてが、 鶏肉、豆乳、 生揚げ、 さつま揚げ、 かまぼこ	牛乳	精白米、押麦、 小麦粉、パン粉、 じゃがいも	オリーブ油、 油	赤ピーマン、 ホールトマト、 にんじん、 東京小松菜	にんにく、 ホールコーン、 グリーンピース、 たまねぎ	740	36.0
26	月	麦ご飯 ざぶ汁 チキン南蛮 はりはり漬け	○	鶏肉、豆乳、 生揚げ、 さつま揚げ、 かまぼこ	牛乳、 刻み昆布	精白米、米粒麦、 小麦粉、でんぶん、 三温糖、さとう、 さといも	油	にんじん、 かぼちゃ	らっきょう、 切干し大根、 きゅうり、ごぼう、 長ねぎ、だいこん	760	26.9
27	火	翡翠ピラフ ツナのチーズローフ 野菜スープ	○	ロースハム、 ツナ、卵、豚肉	牛乳、 ピザ用チーズ	精白米、生パン粉、 じゃがいも	オリーブ油、 バター、油	ほうれんそう、 にんじん、 ブロッコリー	たまねぎ、しょうが、 セロリ、はくさい	783	34.2
28	水	きなこトースト ポークビーンズ ひじきとチーズの鉄骨サラダ	○	きな粉、豚肉、 大豆、ツナ	牛乳、ひじき、 ピザ用チーズ、 サラダチーズ	食パン、 グラニュー糖、 じゃがいも、 赤さざめ、さとう	油、白ごま、 乳なしマーガ リン	にんじん、 ホールトマト、 パセリ、 東京小松菜	セロリ、にんにく、 たまねぎ、エリンギ、 キャベツ、 切干し大根	761	33.1
29	木	豚肉とごぼうの柳川井 かぶと油揚げのみそ汁 伊那市産りんごジュースのゼリー	○	豚肉、卵、 油揚げ、みそ	牛乳、刻みのり、 生わかめ、 粉寒天	精白米、押麦、 さとう	油	にんじん、 さやいんげん、 かぶ葉	しょうが、ごぼう、 たまねぎ、長ねぎ、 だいこん、かぶ、 りんごジュース	749	30.1

※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。



1月~3月まで、各クラスの
リクエスト給食を実施中です。

区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2月平均	783	31.5(16.1%)
新宿区立学校給食摂取基準	830	33(16%)