

12月学校給食献立予定表

令和6年度

新宿区立落合第二中学校

日	主食	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
2月	ほたての炊き込みご飯 青森県郷土料理		焼き鮭 (181kcal) せんべい汁	牛乳 刻み昆布 油揚げ ほたてがし水煮 鮭 鶏肉	米 米粒麦 油 さとう かやきせんべい	干しいたけ にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ こまつな	762 kcal 38.8 g
3火	もちきびごはん		韓国風のりふりかけ 吹き寄せ煮 五目きんぴら	牛乳 もみのり 豚肉 さつま揚げ 生揚げ 焼き竹輪	米 きび ごま油 さとう 白ごま 油 こんにゃく さつまいも 片栗粉	にんにく にんじん 干しいたけ れんこん さやいんげん ごぼう	786 kcal 28.1 g
4水	かぼちゃのビスキュイパン		チリコンカン ハムサラダ	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 鶏肝臓 あさり 大豆(乾) ひよこまめ(乾) ポンレスハム レッドキドニービーンズ	丸パン バター さとう 小麦粉 油 シェルマカロニ 油 ごま油	いちごジャム かぼちゃ にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 もやし キャベツ きゅうり	752 kcal 35.3 g
5木	あなごめし 広島県郷土料理		雪けし(白玉団子汁) 煮菜	牛乳 油揚げ 蒸しあなご 豚肉 かまぼこ みそ	米 もち米 さとう 白玉粉 小麦粉 ごま油	しょうが にんじん 干しいたけ みつば たまねぎ ごぼう えのきたけ 長ねぎ こまつな だいこん	794 kcal 34.5 g
6金	カレー南蛮うどん		ジャンボぎょうざ(141kcal) レモンスカッシュゼリー (141kcal)	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 豚肉 寒天	冷凍うどん 油 さとう 片栗粉 油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉	にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ こまつな しょうが にんにく レモン果汁	894 kcal 36.5 g
9月	ごはん		かつおぶりかけ れんこんのしゃきしゃきバーグ ごま和え いものこ汁	牛乳 かつおけしり節 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 高野豆腐 みそ 油揚げ	米 さとう 白ごま 片栗粉 パン粉(乾) ごま油 こんにゃく さといも	れんこん たまねぎ しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	798 kcal 37.1 g
10火	豆腐のあんかけごはん		糸寒天ともやしの中華和え かぼちゃミルクゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 糸寒天 粉寒天 生クリーム	米 米粒麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 白ごま	しょうが 干しいたけ にんじん はくさい 長ねぎ こまつな もやし きゅうり コーン かぼちゃ	765 kcal 28.0 g
11水	まつぶた寿司		カレイの煮つけ なまぶのすまし汁	牛乳 かつおけしり節 さば水煮 かまぼこ からすがれい	米 さとう 片栗粉 生ふ 小麦粉	干しいたけ にんじん さやいんげん しょうが ぶなしめじ たまねぎ みずな	747 kcal 39.7 g
12木	みそコーンラーメン		かぶの三色漬け フルーツグラタン(101kcal)	牛乳 豚肉 みそ かつおけしり節 卵 生クリーム スキムミルク	冷凍ラーメン 油 ごま油 バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ コーン 長ねぎ にら かぶ かぶ(葉)	811 kcal 36.2 g
13金	シナガック *英語コラボ給食 「シニガン」ってどんな味?*		アドボ(鶏肉の煮込み) シニガン(タマリンドのスープ) トゥロン(バナナの包み揚げ)	牛乳 鶏肉 豚肉 タマリンドペースト	米 さとう じゃがいも 油 黒砂糖 小麦粉 春巻きの皮	にんにく 長ねぎ しょうが たまねぎ にんじん だいこん パナナ	835 kcal 30.3 g
16月	あしたばパン		ラザニア 野菜スープ	牛乳 豚肉 大豆(乾) スキムミルク 生クリーム チーズ ベーコン 豚肉	あしたばパン 油 ラザニア バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん しょうが バセリ キャベツ	825 kcal 35.5 g
17火	家常豆腐丼		豚肉ともやしのスープ 白玉フルーツポンチ(181kcal)	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ハチみそ 豚肉 豆腐	米 米粒麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 白玉粉	にんにく しょうが にんにくの芽 干しいたけ キャベツ 赤パプリカ にら にんじん たまねぎ もやし こまつな りんご缶 みかん缶	897 kcal 34.3 g
18水	カレーライス		ごまコーンサラダ りんご	牛乳 豚肉 あさり レンズまめ(乾)	米 米粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま油 白ごま	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト缶 こまつな キャベツ もやし コーン りんご	842 kcal 28.3 g
19木	ひじきおこわ		ぶりのごまみそ焼き みそ汁	牛乳 鶏肉 芽ひじき(乾) 油揚げ ぶり みそ	米 もち米 油 さとう 白すりごま	にんじん グリンピース(冷凍) しょうが だいこん 長ねぎ こまつな	754 kcal 33.7 g
20金	二色揚げパン (101kcal)		冬ポトフ ツナサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 フランクフルト ツナ缶	油 ミルクパン ココアパン さとう 油 じゃがいも ごま油	セロリ にんじん たまねぎ にんにく キャベツ だいこん 赤パプリカ きゅうり	823 kcal 28.4 g
23月	ほうとう *冬至献立*		のりじゃが ゆずみかんゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ みそ あおのり 寒天	冷凍ほうとう麺 油 さとう じゃがいも	にんじん だいこん はくさい 長ねぎ かぼちゃ こまつな ゆずジャム みかん缶	760 kcal 31.4 g
24火	チキンピラフ *クリスマス献立*		ミネストローネ グリーンサラダ フロランタン	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆(乾) 卵 スキムミルク 生クリーム	油 米 米粒麦 じゃがいも さとう バター 小麦粉 はちみつ アーモンドスライス	にんにく ビーマン 赤パプリカ にんじん たまねぎ バセリ セロリ キャベツ トマト缶 きゅうり こまつな	881 kcal 29.9 g
◎ 都合により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。 ◎ こまつな・長ねぎは東京都産使用予定です。(地産地消)							807 kcal 33.3 g
12月分 一日あたりの平均							830 kcal 33.0 g
今月の給食目標 寒さに負けない食事をしよう							1人1回あたりの学校給食摂取基準



