

令和7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	1人1回あたりの平均
1月	カレー南蛮うどん		かぶの三色漬け 大学芋	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ かつおけずり節	うどん 油 さとう 片栗粉 油 さつまいも 水あめ	にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ こまつな かぶ かぶ葉 しょうが	832 kcal 31.3 g
2火	五目おこわ		おでん 即席漬け みかん	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 さつま揚げ 焼き竹輪 はんぺん 揚げボール かつおけずり節	精白米 もち米 油 さとう さといも ちくわぶ	にんじん 干しいたけ しめじ だいこん キャベツ きゅうり しょうが みかん	775 kcal 34.5 g
3水	ビスキュイパン		チリコンカン ジャーマンポテト	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 鶏肝臓 大豆 ひよこまめ レッドキドニービーンズ	丸パン バター さとう 小麦粉 油 マカロニ じゃがいも	いちごジャム にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ	756 kcal 34.0 g
4木	あぶたま丼		白菜と豚肉の土佐酢あえ パンナコッタ	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 寒天 生クリーム	精白米 米粒麦 油 さとう 片栗粉	しょうが にんじん 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ グリンピース (冷凍) はくさい もやし こまつな オレンジジュース	870 kcal 34.3 g
5金	麦ごはん		魚の木の芽みそ焼き 豚肉のキムチ炒め のっぺい汁	牛乳 ぶり みそ 豚肉 鶏肉 生揚げ	精白米 米粒麦 さとう 油 ねりごま ごま油 片栗粉 こんにやく じゃがいも ちくわぶ	しょうが たまねぎ にんじん 白菜キムチ もやし なら 干しいたけ だいこん 長ねぎ こまつな	776 kcal 38.7 g
8月	ごはん *しんじゅく野菜の日*		れんこんのしゃきしゃきバーグ きのこ野菜のオイスターソース炒め みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 高野豆腐 豚肉 みそ わかめ	精白米 片栗粉 パン粉 油	れんこん たまねぎ しょうが にんにく ぶなしめじ 生しいたけ もやし こまつな えのきたけ だいこん 長ねぎ	721 kcal 32.6 g
9火	手作りハムチーズパン		さつまいものシチュー コールスローサラダ	牛乳 スkimミルク チーズ ロースハム 鶏肉 大豆 生クリーム	強力粉 小麦粉 さとう オリーブ油 バター 油 さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ (水煮) きゅうり 赤パプリカ ホールコーン キャベツ	827 kcal 36.2 g
10水	雑穀米のカレーライス		花野菜サラダ りんご 	牛乳 豚肉 あさりむきみ (冷凍) レンズまめ ツナ缶	精白米 米粒麦 発芽玄米 きび 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト缶 もやし だいこん カリフラワー ブロッコリー りんご	853 kcal 30.1 g
11木	麦ごはん		チキンチキンごぼう けんちょう汁 白菜のおきな漬け	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ 塩昆布	精白米 米粒麦 油 片栗粉 さとう 油 ごま油	しょうが にんにく ごぼう にんじん 赤パプリカ だいこん れんこん 長ねぎ はくさい こまつな もやし	843 kcal 32.4 g
12金	あしたばパン		ラザニア ジュリアンスープ	牛乳 豚肉 大豆 スkimミルク 生クリーム チーズ レンズまめ	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 パセリ	771 kcal 33.8 g
15月	醤油ラーメン *リクエストIA*		花しゅうまい 夢オレンジ	牛乳 豚肉	冷凍ラーメン ごま油 さとう ラード 片栗粉 ワンタンの皮	にんにく 長ねぎ しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな たまねぎ 干しいたけ オレンジ	770 kcal 39.1 g
16火	あんかけチャーハン		糸寒天ともやしの中華和え 白玉フルーツポンチ *リクエストIABC*	牛乳 豚肉 あさりむきみ (冷凍) 糸寒天 豆腐 スkimミルク	精白米 米粒麦 油 片栗粉 ごま油 さとう 白玉粉	しょうが 長ねぎ にんじん 干しいたけ はくさい チンゲンサイ もやし きゅうり ホールコーン 黄桃缶 みかん缶	766 kcal 24.5 g
17水	二色揚げパン *リクエストIBC*		冬ポトフ とりそばろのサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 フランクフルト 鶏肉	油 ミルクパン さとう ココアパン 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 しょうが 赤パプリカ きゅうり	803 kcal 27.2 g
18木	ごはん		卵入りえびチリ(先生リクエスト) チンゲンサイのスープ みかん	牛乳 おきえび 卵 豚肉 生揚げ	精白米 片栗粉 油 さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ (水煮) 長ねぎ にんじん はくさい きくらげ チンゲンサイ みかん	822 kcal 34.5 g
19金	まつぶた寿司 *京都府郷土料理*		鮭のみぞれ焼き みつばのすまし汁	牛乳 さば(水煮) かまぼこ さけ	精白米 さとう 片栗粉 豆麴	干しいたけ にんじん さやいんげん しょうが だいこん たまねぎ みつば	731 kcal 39.1 g
22月	ほうとう *冬至*		芋もち (先生リクエスト) ゆずみかんゼリー 	牛乳 豚肉 油揚げ みそ スキムミルク あおのり 寒天	ほうとう 油 さとう じゃがいも 片栗粉	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	809 kcal 31.9 g
23火	はたと豆腐の あんかけごはん *青森県郷土料理*		焼きほっけ せんべい汁	牛乳 鶏肉 ほたてがし 水煮 豆腐 ほっけ	精白米 米粒麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 かやきせんべい	しょうが 干しいたけ にんじん はくさい 長ねぎ チンゲンサイ ごぼう だいこん ぶなしめじ こまつな	787 kcal 42.0 g
24水	チキンピラフ 		白菜とかぶのクリーム煮 チョコレートケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏肉 大豆 スkimミルク 生 クリーム 卵	油 精白米 米粒麦 じゃがいも バター 小麦粉 チョコレート さとう	にんにく ピーマン 赤パプリカ にんじん たまねぎ パセリ セロリ はくさい かぶ かぶ葉	899 kcal 34.7 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。(地産池消)

12月分 一日あたりの平均

801 kcal  
33.9 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

760Kcal以上  
27.0~41.5g

