



献立表



新宿区立新宿西戸山中学校

令和6年12月

| 実施日 | | 献立名 | 飲用牛乳 | 6つの基礎食品群とその働き | | | | | | エネルギーたんぱく質 | |
|-----|----|--|------|--|---------------------------------|--------------------------------|--|--|---------------------------|------------|------|
| 日 | 曜日 | | | おもに体の組織を作る | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | | kcal | g |
| | | | | [1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品 | [2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | [3群] 緑黄色野菜 | [4群] その他の野菜・果物 | [5群] 穀類・いも類・砂糖 | [6群] 油脂類 | | |
| 2 | 月 | 麦ご飯 サバの梅みそかけ 切干大根の煮物 のっぺい汁 | ○ | さば 甘みそ 油揚げ 鶏肉 生揚げ | 飲用牛乳 | にんじん ごまつな | しょうが ねり梅 切干し大根 干ししいたけ だいこん 長ねぎ | 米 麦 さとう つきこんにやく じゃがいも ちくわぶ 片栗粉 | 油 | 787 | 36.3 |
| 3 | 火 | タンメン こんにやくと生揚げのピリ辛煮 大学芋 | ○ | 豚肉 あさり 生揚げ | 飲用牛乳 | にんじん ごまつな さやいんげん | しょうが にんにく はくさい たまねぎ 長ねぎ | 冷凍ラーメン 片栗粉 こんにやく さとう さつまいも 水あめ | 油 ごま油 | 791 | 33.2 |
| 4 | 水 | ミルクパン シェパードパイ 野菜と肉のスープ煮込み りんご 国際メニュー「イギリス」 | ○ | 豚肉 ベーコン フランクフルト | 飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 粉チーズ | にんじん トマト缶 ごまつな | たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぶ りんご | ミルクパン 小麦粉 じゃがいも | 油 バター | 798 | 34.6 |
| 5 | 木 | じゃこ入りわかめご飯 肉じゃが パリパリワンタン入りサラダ | ○ | 豚肉 | 飲用牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ | にんじん ごまつな | たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり | 米 つきこんにやく じゃがいも さとう ワンタンの皮 | 油 ごま油 | 737 | 28.6 |
| 6 | 金 | 鯛めし 煮菜(にざい) 雪けし(白玉団子汁) みかん 郷土料理「広島県」 | ○ | まだい 焼き竹輪 油揚げ 豚肉 かまぼこ 白みそ | 飲用牛乳 | みつば にんじん ごまつな | しょうが だいこん 長ねぎ 干ししいたけ ごぼう えのきたけ みかん | 米 さとう 白玉粉 小麦粉 | 油 | 761 | 33.2 |
| 9 | 月 | スウェーデン風スパゲッティ バイクドポテト ひよこ豆のスープ 国際メニュー「スウェーデン」 | ○ | ベーコン あさり レンズまめ 豚肉 ウィンナー ひよこまめ | 飲用牛乳 | にんじん トマト缶 パセリ ごまつな | にんにく セロリ たまねぎ エリンギ しょうが キャベツ | スパゲッティ 片栗粉 さとう じゃがいも | 油 オリーブ油 マーガリン(乳不使用) | 783 | 36.1 |
| 10 | 火 | 麦ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ 家常豆腐 卵と野菜の中華スープ | ○ | 粉かつお 豚肉 赤みそ 生揚げ 鶏肉 卵 | 飲用牛乳 ちりめんじゃこ | ごまつな にんじん ピーマン ほうれんそう | にんにく しょうが だけこの キャベツ 長ねぎ きくらげ たまねぎ | 米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも | ごま油 油 | 788 | 35.2 |
| 11 | 水 | 冬野菜カレー じゃこサラダ 早香(はやか) | ○ | 豚肉 レンズまめ | 飲用牛乳 ちりめんじゃこ | にんじん ごまつな | たまねぎ にんにく しょうが セロリ 長ねぎ だいこん かぶ れんこん キャベツ もやし 早香(みかん) | 米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう | 油 ごま油 | 796 | 27.1 |
| 12 | 木 | 発芽玄米ご飯 アカウオの煮つけ じゃがいものみそそぼろ煮 かみなり汁 | ○ | あかうお 鶏肉 赤みそ 押し豆腐 鶏肉 | 飲用牛乳 | にんじん ほうれんそう | しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ | 米 発芽玄米 さとう じゃがいも 片栗粉 | 油 ごま油 | 742 | 36.2 |

| 実施日 日 曜日 | 献立名 | 飲用牛乳 | 6つの基礎食品群とその働き | | | | | | エネルギー たんぱく質 | |
|--------------------|---|------|--|-------------------------------|--------------------------|--|--|------------------|----------------|-----------|
| | | | おもに体の組織を作る | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | | | |
| | | | [1群] 魚介・肉・卵・ 豆・豆製品 | [2群] 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻 | [3群] 緑黄色野菜 | [4群] その他の野菜・ 果物 | [5群] 穀類・ いも類・砂糖 | [6群] 油脂類 | | |
| 13 金 | りんごバタートースト ポークビーンズ マカロニとほうれん草のソテー | ○ | ベーコン 豚肉 大豆 レンズまめ あさり 鶏肉 | 飲用牛乳 | にんじん トマトジュース ほうれん草 | りんご セロリ たまねぎ にんにく ぶなしめじ | 食パン さとう はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 片栗粉 ツイストマカロニ | バター 油 | 882 37.5 | kcal g |
| 16 月 | ちりめん梅ご飯 肉団子と白菜のうま煮 もやしとツナのピリ辛和え みかん | ○ | 豚肉 ツナ | 飲用牛乳 ちりめんじゃこ | にんじん ごまつな | カリカリ梅干し たまねぎ だいこん ぶなしめじ しょうが にんにく はくさい もやし きゅうり みかん | 米 麦 さとう 片栗粉 生パン粉 | 油 ごま油 | 812 32.9 | kcal g |
| 17 火 | クッパ タッカンジョン わかめサラダ 国際メニュー「韓国」 | ○ | 豚肉 卵 鶏肉 焼き竹輪 | 飲用牛乳 生わかめ | にんじん ほうれん草 | しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし | 米 麦 片栗粉 じゃがいも さとう | 油 ごま油 | 789 32.0 | kcal g |
| 18 水 | 麦ご飯 のりとあさりの佃煮 肉豆腐 野菜とひじきのしょうがじょうゆ和え | ○ | あさり 豚肉 押し豆腐 大豆 油揚げ | 飲用牛乳 焼きのり 芽ひじき | にんじん ごまつな | たまねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし ホールコーン しょうが | 米 麦 さとう つきごんにやく | 油 ごま油 | 798 36.3 | kcal g |
| 19 木 | ほうとう ワカサギの南蛮漬け ゆずみかんゼリー 冬至(21日) | ○ | 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 鶏肉 | 飲用牛乳 わかさぎ 粉寒天 | にんじん かぼちゃ ごまつな | たまねぎ だいこん はくさい 長ねぎ ゆずジャム みかん缶 | 冷凍ほうとう 麵 さとう 小麦粉 片栗粉 | ごま油 油 | 770 30.3 | kcal g |
| 20 金 | 手作りシナモンロール ポークシチュー スパゲッティソテー | ○ | 豚肉 ベーコン 鶏肉 | 飲用牛乳 スキムミルク | にんじん トマト缶 ピーマン | にんにく たまねぎ グリーンピース マッシュルーム | 強力粉 小麦粉 さとう グラニュー糖 じゃがいも スパゲッティ | バター オリーブ油 | 803 29.7 | kcal g |
| 23 月 | イカとひじきの混ぜご飯 野菜と蒸し鶏のごまだれ和え せんべい汁 夢オレンジ 郷土料理「青森県」 | ○ | 油揚げ いか 鶏肉 白みそ | 飲用牛乳 ひじき | にんじん さやいんげん | 長ねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし ごぼう だいこん ぶなしめじ 夢オレンジ | 米 麦 さとう かやきせんべい | 油 ねりごま ごま油 | 738 33.3 | kcal g |
| 24 火 | カレーピラフ フライドチキン パイザンヌスープ いちごとミルクのゼリー・ ブルーベリーソースかけ クリスマス | ○ | ベーコン 豚肉 ウィンナー 鶏肉 | 飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム | にんじん 赤パプリカ ごまつな | エリンギ たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース かぶ いちごピューレ ブルーベリー レモン果汁 | 米 さとう 小麦粉 片栗粉 じゃがいも シェルマカロニ | 油 マヨネーズ(17g) | 854 33.3 | kcal g |
| | | | | | | | | エネルギー | たんぱく質 | |
| 12月分 1日あたりの平均 | | | | | | | | 790 | 33.3 | |
| 生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準 | | | | | | | | 830 | 33.0 | |

令和7年1月

| | | | | | | | | | | |
|------|--|---|---------------------------------|------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|----------|-------------|-----------|
| 9 木 | 七草おこわ すきやき煮 みぞれ汁 七草(7日) | ○ | 鶏肉 油揚げ 豚肉 焼き豆腐 かまぼこ | 飲用牛乳 | ごまつな せり にんじん しゅんぎく みつば | かぶ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ だいこん | 米 もち米 さとう しらたき 車ふ 片栗粉 | 油 ごま油 | 762 35.1 | kcal g |
| 10 金 | もち入りきつねうどん じゃがいもと大豆の甘辛揚げ 大根とにんじんのなます 鏡開き(11日) | ○ | 豚肉 かまぼこ 油揚げ 大豆 | 飲用牛乳 | ほうれん草 にんじん | 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ だいこん | 冷凍うどん さとう 丸もち じゃがいも 片栗粉 | 油 | 793 31.8 | kcal g |

◎学校行事や感染症の流行等の状況により、献立内容の変更および回数を変更することがあります。あらかじめご了承ください

◎2年生：12月20日(金)は笑顔と学びのプロジェクトのため給食はありません