

令和7年



献立表



新宿区立新宿西戸山中学校

実施日		献立名	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			
				[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		
3	月	そば寿司 大豆とじゃこの甘辛揚げ いわしのつみれ汁 さつまいもの水ようかん 節分（2日）	○	鶏肉 かまぼこ 大豆 いわしすり身 押し豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 刻みのり ちりめんじゃこ 寒天	にんじん さやいんげん こまつな	長ねぎ しょうが ごぼう だいこん	米 さとう 片栗粉 生パン粉 こんにやく さつまいも	油	819 32.8	kcal g
4	火	ガーリックフランス 白菜のクリームスープ ツナサラダ いちご	○	ベーコン 鶏肉 ツナ	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	パセリ にんじん	にんにく セロリ たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ もやし いちご	ワトワソバソ じゃがいも 小麦粉 さとう	マーガリン（乳不使用） 油 バター	743 36.0	kcal g
5	水	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 サケの焼き漬け 野菜とひじきのしょうがじょうゆ和え 豚汁	○	あさり さけ 大豆 油揚げ 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ほしのり ひじき	にんじん こまつな	キャベツ もやし ホールコーン しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも	油 ごま油	815 44.3	kcal g
6	木	刻みきつねうどん ちくわの天ぷら 豆乳ごまみそドレッシングサラダ 初午	○	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 豆乳 白みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ だいこん 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり	冷凍うどん さとう 小麦粉	油 ごま油	745 37.4	kcal g
7	金	麦ご飯 豆腐の肉みそ包み焼き じゃがいもの中華ごま和え 沢煮椀 針供養（8日）	○	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ ハム	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ 干しいたけ きゅうり ごぼう だけのこ だいこん えのきだけ	米 麦 さとう じゃがいも 片栗粉	油 ごま油 白すりごま	757 33.5	kcal g
10	月	ごま塩ご飯 サバのゆうあん焼き れんこんのきんぴら みそ汁	○	さば 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ゆず れんこん はくさい	米 麦 さとう 片栗粉 つきこんにやく	黒ごま油 ごま油	748 33.5	kcal g
11	火	建 国 記 念 の 日									
12	水	麦ご飯 高菜ふりかけ 太平燕（タイピーエン） いきなり団子 郷土料理（熊本県）	○	粉かつお 豚肉 あさり かまぼこ あずき	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	たかな漬 こまつな にんじん	しょうが にんにく きくらげ はくさい 長ねぎ	米 麦 さとう はるさめ 片栗粉 白玉粉 小麦粉 さつまいも	ごま油 油	814 30.8	kcal g
13	木	手作りミニシナモンロール ミニぶどうパン ポトフ れんこん入りみそドレッシングサラダ 手作りのパン	○	豚肉 フランクフルト 白みそ	飲用牛乳 スキムミルク	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり ホールコーン	強力粉 小麦粉 さとう グラニュー糖 ぶどうパン じゃがいも	バター オリーブ油 油 マヨネーズ（エッグア）	732 29.3	kcal g
14	金	生パスタホワイトソース ごぼうチップスサラダ チョコレートババロア・いちごソース	○	ベーコン 鶏肉 あさり	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉寒天	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ ごぼう きゅうり キャベツ ホールコーン いちごビュレ レモン果汁 いちご	小麦粉 さとう 片栗粉	油 バター	753 35.3	kcal g

実施日		献立名	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			
				〔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		
17	月	麦ご飯 サケのちゃんちゃん焼き 野菜の塩昆布和え にらのかきたま汁 ボンカン	○	さけ 赤みそ 鶏肉 生揚げ 卵	飲用牛乳 塩昆布	にんじん こまつな にら	もやし キャベツ はくさい きゅうり 干しいたけ 長ねぎ ぼんかん	米 麦 片栗粉	油 マーガリン（乳不使用）	794 41.5	kcal g
18	火	麦ご飯 イカのチリソース バンバンジー風サラダ ウェーブワントン入りスープ	○	いか 鶏肉 白みそ 豚肉	飲用牛乳	カットトマト缶 にんじん こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし 干しいたけ はくさい	米 麦 片栗粉 さとう ウェーブワントン	油 ごま油 ねりごま	761 35.4	kcal g
19	水	ジャージャー麺 青のり粉ふき芋 きなこ大豆	○	豚肉 大豆 赤みそ いり大豆 きな粉	飲用牛乳 あおのり	にんじん	にんにく 長ねぎ しょうが たまねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	むし中華めん さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	736 35.6	kcal g
20	木	ホイコーロー 粟米湯（スーミータン） デコボン	○	豚肉 赤みそ 八丁みそ 鶏肉 卵	飲用牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン こまつな	にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ たまねぎ キャベツ ホールコーン デコボン	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	795 33.1	kcal g
21	金	手作りパン 手作りハムチーズパン ミネストローネ りんごとみかんのヨーグルト和え	○	ハム ベーコン 豚肉 レンズまめ	飲用牛乳 スキムミルク チーズ プレーンヨーグルト	にんじん トマト缶 パセリ	セロリ たまねぎ にんにく りんごジュース キャベツ りんご缶 みかん缶	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも シエルマカロニ	オリーブ油 バター 油	796 36.8	kcal g
24	月	振替休日									
25	火	焼肉ビビンバ丼 じゃがいものキムチ炒め トックスープ	○	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	こまつな にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ りんごジュース もやし 白菜キムチ 長ねぎ 干しいたけ だいこん	米 麦 さとう じゃがいも トック	ごま油	818 32.3	kcal g
26	水	麦ご飯 鉄火みそ 生揚げと野菜のうま煮 わかめサラダ	○	大豆 赤みそ 鶏肉 生揚げ 赤みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう しょうが 干しいたけ ゆでだけのこ だいこん ぶなしめじ キャベツ きゅうり	米 麦 さとう じゃがいも	油 ねりごま ごま油	797 32.7	kcal g
27	木	ナン キーマカレー 蒸し鶏のサラダ ミルク寒天あんずソース	○	豚肉 レンズまめ 鶏肉	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン トマト缶	しょうが にんにく セロリ たまねぎ りんごジュース キャベツ きゅうり レモン果汁 長ねぎ あんず缶 ボンジュース	ナン 小麦粉 三温糖 さとう コーンスターチ	油	773 35.3	kcal g
28	金	和風クッパ ワカサギのから揚げ ピーマンとツナの和え物	○	豚肉 卵 鶏肉 ツナ	飲用牛乳 わかさぎ	にんじん こまつな ピーマン	干しいたけ 長ねぎ キャベツ しょうが	米 麦 片栗粉 小麦粉 さとう	油	777 33.8	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。

◎3学年:21日(金)は給食はありません。

	エネルギー	たんぱく質
2月分 1日あたりの平均	776	34.9
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0