

令和8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		
2	月	きざみきつねうどん ちくわの天ぷら 和風ポテトサラダ 初午（1日）	○	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 花かつお	飲用牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ だいこん 長ねぎ ホールコーン えだまめ	うどん さとう 小麦粉 じゃがいも	油 マヨネーズ(エッグ・ア)	767 34.2	kcal g
3	火	五目そぼろちらし きなこ大豆 いわしのつみれ汁 抹茶ミルクゼリー 節分	○	油揚げ 鶏肉 いり大豆 きな粉 いわしすり身 押し豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん こまつな	干しいたけ かんぴょう しょうが 長ねぎ ごぼう だいこん	米 さとう でんぷん 生パン粉 こんにゃく	油	887 34.9	kcal g
4	水	沢庵と梅しその混ぜご飯 和風豆腐グラタン 冷しゃぶサラダ ポンカン	○	押し豆腐 鶏肉 白みそ 豚肉	飲用牛乳 調理用牛乳 ピザ用チーズ	ゆかり にんじん	たくあん漬 たまねぎ きゅうり もやし キャベツ だいこん レモン ぼんかん	米 小麦粉 パン粉 さとう	白ごま ごま油 油 バター	820 33.6	kcal g
5	木	手作りシナモンロール サーモンのクリームスープ パンネアマトリチャーナ 手作りパン	○	鶏肉 さけ レンズまめ	飲用牛乳 スキムミルク 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ カットトマト缶	たまねぎ にんにく しょうが 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 でんぷん パンネマカロニ	バター オリーブ油 油	772 33.3	kcal g
6	金	麦ごはん 豆腐の肉みそ包み焼き じゃがいもの中華風胡麻和え 沢煮わん 針供養（8日）	○	豆腐 鶏ひき肉 大豆 赤みそ ボンレスハム 豚肉	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 たけのこ だいこん えのきたけ	米 麦 さとう じゃがいも でんぷん	油 ごま油 白すりごま	749 31.4	kcal g
9	月	ガーリックトースト 白いんげん豆のトマトシチュー ツナサラダ いちご	○	鶏肉 いんげんまめ ツナ缶	飲用牛乳	パセリ にんじん カットトマト缶	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ もやし いちご	食パン じゃがいも 小麦粉 さとう	マーガリン（乳不使用） 油	763 27.8	kcal g
10	火	麦ごはん 高菜炒め 太平燕（タイピーエン） なすのからし味噌炒め いきなり団子 郷土料理（熊本県）	○	豚肉 あさり かまぼこ 赤みそ あずき	飲用牛乳	たかな漬 にんじん ピーマン	切干し大根 しょうが にんにく きくらげ はくさい 長ねぎ たまねぎ なす キャベツ	米 麦 さとう はるさめ でんぷん 白玉粉 小麦粉 さつまいも	ごま油 油	867 30.0	kcal g
11	水	建 国 記 念 の 日									
12	木	麦ごはん 海苔とあさりの佃煮 ホキのコーンマヨネーズ焼き 野菜と大豆のしょうがじょうゆ和え 豚汁	○	あさり ホキ 大豆 油揚げ 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ほしりのり	にんじん こまつな	クリームコーン キャベツ もやし しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう こんにゃく じゃがいも	マヨネーズ(エッグ・ア) 油 ごま油	775 36.0	kcal g
13	金	生パスタホワイトソース ハニーポテトサラダ チョコレートババロアいちごソース	○	鶏肉 あさり ボンレスハム	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 エリンギ水煮 キャベツ きゅうり いちごピューレ レモン	生パスタ 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう でんぷん	油 バター	746 35.9	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		
16	月	麦ごはん いかと大豆の甘辛揚げ バンバンジー風サラダ ウェーブワンタン入りスープ	○	いか 大豆 鶏肉 白みそ 豚肉	飲用牛乳	にんじん こまつな	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 でんぶん さとう ウエーブワツウ	油 ねりごま	772 36.7	kcal g
17	火	ジャージャーめん 青のり粉ふき芋 米粉小豆蒸しパン	○	鶏ひき肉 レンズまめ あさり 赤みそ 豆乳 こしあん あずき	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	中華めん さとう でんぶん じゃがいも コーンスターチ 米粉	油 ごま油	774 32.5	kcal g
18	水	エッグトースト ポトフ スパゲッティのケチャップソテー	○	卵 豚肉 フランクフルト 鶏肉	飲用牛乳	パセリ にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ エリンギ水煮	食パン じゃがいも スパゲッティ	マヨネーズ(エッグ グア) 油	788 33.9	kcal g
19	木	麦ごはん 鉄火みそ サバの幽庵焼き じゃがいもと鶏肉の塩こうじ煮	○	大豆 赤みそ さば 鶏肉	飲用牛乳	にんじん こまつな	ごぼう ゆず にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ	米 麦 さとう でんぶん じゃがいも 塩こうじ	油	846 37.5	kcal g
20	金	回鍋肉丼 じゃがいもの中華風和え デコボン	○	豚肉 赤みそ ハ丁みそ ボンレスハム 白みそ	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 デコボン	米 麦 さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま油	757 27.4	kcal g
23	月	天 皇 誕 生 日									
24	火	麦ごはん ねぎにんにくみそ 生揚げと野菜のうま煮 野菜のからし醤油	○	大豆 赤みそ 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく 長ねぎ しょうが 干しいたけ だいこん キャベツ もやし	米 麦 さとう じゃがいも	ごま油 油	778 32.2	kcal g
25	水	鶏ビビンバ じゃがいものキムチ炒め トックスープ 世界の料理（韓国）	○	鶏肉 豚肉	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 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	776 29.1	kcal g
26	木	親子丼 わかさぎの唐揚げ 大根の浅漬け	○	鶏肉 卵	飲用牛乳 わかさぎ	こまつな にんじん	しょうが ごぼう たまねぎ 長ねぎ だいこん	米 麦 さとう 小麦粉 でんぶん	油	776 35.7	kcal g
27	金	ナン キーマカレー 蒸し鶏のサラダ ミルク寒天ピーチソース 世界の料理（インド）	○	鶏ひき肉 レンズまめ あさり 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 ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし レモン 長ねぎ 黄桃缶 ボンジュース	ナン じゃがいも 小麦粉 三温糖 さとう コーンスターチ	油	781 37.8	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学年:4日(水)～6日(金)はスキー移動教室のため給食はありません。

		エネルギー	たんぱく質
2月分 1日あたりの平均		789	33.3
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準		830	33.0