



# 献 立 表

新宿区立新宿西戸山中学校

実施日 日曜日		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			
				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	干ししいたけ たいこん 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(イッ ケケ)	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 いわし入り身 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	干ししいたけ かんぴょう しょうが 長ねぎ ごぼう たいこん	米 さとう でんぶん 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 冷しやんばらサラダ 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 たいこん レモン ほんかん	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 バセリ 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 でんぶん パンヌマカロニ	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 ポンレスハム 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 でんぶん	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	バセリ 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 あすき	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 でんぶん 白玉粉 小麦粉 さつまいも	ごま油 油	867 30.0	kcal g		
11	水	建國記念の日											
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(イッ ケケ) 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 ポンレスハム	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 でんぶん	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
			[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 パ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 ケーブワタツ	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 こじあん 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 ビーマン	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(イッ ケガ)	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	こぼう 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 デコポン	○ 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 ビーマン 赤ビーマン 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 デコポン	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	<b>天 皇 誕 生 日</b>								
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 <small>世界の料理（韓国）</small>	○ 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 こぼう 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 <small>世界の料理（インド）</small>	○ 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 ビーマン 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 ポンジュース	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