



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		
1	月	豆乳ラーメン お好み焼き りんご	○	豚肉 米みそ（白） 豆乳	牛乳 スキムミルク あおのり	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく しょうが きくらげ キャベツ もやし 長ねぎ たまねぎ りんご	蒸し中華麺 じゃがいも 小麦粉 コーンフレーク	油 白練りごま 白ごま ごま油	873 37.4	kcal g
2	火	いわしのかば焼き丼 高野豆腐と野菜のうま煮 みそ汁	○	いわし 鶏肉 高野豆腐 油揚げ 米みそ（白） 米みそ（赤）	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	干しいたけ ごぼう たまねぎ 長ねぎ	精白米 片栗粉 小麦粉 さとう こんにゃく じゃがいも	油	903 36.2	kcal g
3	水	早稲田みょうがのちらし寿司 すまし汁 湯葉と野菜の煮浸し ひなまつりゼリー	○	油揚げ 高野豆腐 あなご 豆腐 湯葉	牛乳 寒天	にんじん さやいんげん こまつな	干しいたけ 早稲田みょうが だけ れんこん えのきたけ キャベツ アセロラジュース	精白米 さとう	油	794 29.9	kcal g
4	木	クロックムッシュ 8種野菜のポタージュ 花野菜とツナのフレンチサラダ	○	ハム ツナ缶	牛乳 スライスチー ズ スキムミルク 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ ブロッコリー	セロリー たまねぎ ごぼう キャベツ だいこん カリフラワー きゅうり	食パン 小麦粉 じゃがいも さつまいも さとう	バター 油	784 32.5	kcal g
5	金	ごはん かつおふりかけ さつま汁 豚の角煮	○	粉かつおぶし 鶏肉 油揚げ 米みそ（赤） 米みそ（白） 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ しょうが	精白米 さとう こんにゃく さつまいも 黒砂糖	油	890 31.5	kcal g
8	月	ちりめん梅ごはん きんめだいの煮つけ すまし汁 ひじきのピリ辛あえ	○	きんめだい 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	カリカリ梅干し しょうが えのきたけ キャベツ きゅうり	精白米 さとう	ごま油	737 33.1	kcal g
9	火	フィッシュバーガー 大麦のスープ ハニーマスタードサラダ	○	バサ ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ セロリー たまねぎ にんにく きゅうり コーン缶	丸パン 小麦粉 乾燥 パン粉 生パン粉 じゃがいも 押麦 シェルマカロニ はちみつ	油 オリーブ油	866 33.6	kcal g
10	水	麦ごはん 呉汁 鶏ごぼうつくね うどのきんぴら	○	大豆 米みそ（赤） 米みそ（白） 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ たまねぎ しょうが れんこん うど	精白米 米粒麦 じゃがいも 片栗粉 さとう こんにゃく	ごま油 油	819 31.6	kcal g
11	木	バターライスのチキンクリーウソースがけ 野菜ソテー プリン	○	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ エリンギ水煮 にんにく キャベツ コーン缶 ぶどうジュース	精白米 米粒麦 小麦粉 片栗粉 さとう	バター 油	909 31.0	kcal g
12	金	きのこの和風スパゲティ コーンサラダ かぼちゃのグラッセ	○	ベーコン 鶏肉	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ マッシュルーム 缶 なめこ水煮 キャベツ	スパゲッティ さとう 片栗粉	油 バター ごま油	795 29.2	kcal g

15	月	ナン キーマカレー 8品目サラダ バイクドポテト	○	豚肉 鶏肝臓 大豆 油揚げ	牛乳 ヨーグルト 芽ひじき	にんじん ピーマン ホールトマト パセリ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ コーン缶	ナン 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター ごま油	828 32.4	kcal g
16	火	トンテキ丼 青菜のからししょうゆあえ あおさ汁 郷土料理 三重県	○	豚肉 豆腐	牛乳 あおさ	こまつな	にんにく キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ えのきたけ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉	-	743 30.1	kcal g
17	水	ミルク米粉揚げパン ポトフ パリパリサラダ リクエスト給食 3年生	○	ベーコン 豚肉 フランクフルト 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	米粉 パン 粉砂糖 じゃがいも さとう ワンタンの皮	油	729 28.8	kcal g
18	木	鯛めし 筑前煮 巣立ちのすまし汁 いちご 卒業祝い献立	○	たい 鶏肉	牛乳	みつば にんじん さやいんげん こまつな	干しいだけ れんこん たまねぎ いちご	精白米 こんにゃく さといも さとう 花魁 片栗粉	油	754 31.1	kcal g
22	月	シーフードドリア ししゃものカレーフライ カラフルサラダ	○	ハム ほたてが えび あさり水煮	牛乳 スキムミルク 粉チーズ ししゃも	パセリ 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	精白米 小麦粉 パン粉（乾） さとう	バター 油	870 38.0	kcal g
23	火	餅入りきつねうどん れんこんもち せとか	○	鶏肉 かまぼこ 油揚げ えび	牛乳	にんじん こまつな	干しいだけ たまねぎ 長ねぎ れんこん しょうが 冷凍えだまめ せとか	冷凍うどん さとう もち 片栗粉	油 ごま油	831 31.9	kcal g
24	水	豚キムチ丼 ワカメスープ いちごのパンナコッタ	○	豚肉 米みそ（赤） 生揚げ	牛乳 わかめ 寒天 生クリーム	にら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 白菜キムチ 長ねぎ いちご	米粒麦 精白米 さとう 片栗粉	油 練りごま ごま油	880 27.9	kcal g

◎ 学校行事や感染症の流行等により、
献立並びに回数を変更することがあります。



	エネルギー	たんぱく質
3月分 1日あたりの平均	825	32.1
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	747～913	26.9～41.5