令和2年2月

献　立　表

新宿区立新宿西戸山中学校

実施日		献　立　名	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			
日	曜日		［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	牛乳　恵方巻き 具だくさんみそ汁 豆と芋のかりんとうがらめ 節分	ツナ缶 卵 豚肉 生揚げ 米みそ（赤） 米みそ（白） 大豆	牛乳 焼きのり ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが きゅうり だいこん 長ねぎ	精白米 さとう じゃがいも 片栗粉 さつまいも	油 ごま油 黒ごま	848 36.2	kcal g
4	火	牛乳　醤油ラーメン 肉まん レモンスカッシュゼリー リクエスト給食　1Ａ	豚肉	牛乳 粉寒天	にんじん	にんにく しょうが 水煮メンマ 長ねぎ キャベツ もやし きくらげ 干ししいたけ たけのこ(水煮	むし中華めん さとう 小麦粉	油 ごま油 ラード	873 28.4	kcal g
5	水	牛乳　ごはん　みそ汁 鶏肉のサッパリ煮 かみごたえきんぴら	油揚げ 米みそ（白） 米みそ（赤） 鶏手羽元 するめ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ごぼう	精白米 米粒麦 さとう こんにゃく	油	763 31.3	kcal g
6	木	牛乳　ツナコーンピラフ サーモンキッシュ キャロットポタージュ	ツナ缶 あさり水煮 さけ 卵	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	にんにく たまねぎ ホールコーン エリンギ水煮 しめじ セロリー	精白米 じゃがいも	バター 油	847 31.8	kcal g
7	金	牛乳　スパゲティホワイトソース ひじきサラダ アップルパイ	ベーコン鶏肉 いか　あさり 水煮卵	牛 スキムミルク 生クリーム 芽ひじき ちりめんじゃこ	パセリ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ水煮 キャベツ もやし りんご	スパゲッテイ 小麦粉 さとう 冷凍パイシート	油 バター ごま油 白ごま	889 34.6	kcal g
10	月	牛乳　赤じそごはん 和風豆腐グラタン のっぺい汁	豆腐 鶏肉 米みそ（白） 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ 干ししいたけ だいこん 長ねぎ	精白米 米粒麦 小麦粉 パン粉 こんにゃく じゃがいも 片栗粉	油 バター	848 31.9	kcal g
12	水	牛乳　手作りベーコンパン 冬ポトフ パンプキンサラダ	卵 ベーコン 豚肉 ウィンナー	牛乳 プレ-ンヨ-グルト チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ だいこん きゅうり ホールコーン	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも	バター オリーブ油 油	790 27.2	kcal g
13	木	牛乳　ごはん　いぶりがっこの炒り煮 きりたんぽ汁 はたはたの唐揚げ 郷土料理　秋田県	粉かつお 鶏肉 はたはた	牛乳	にんじん せり こまつな	いぶりがっこ しょうが ごぼう しめじ 長ねぎ	精白米 もち米 しらたき 片栗粉	油 ごま油 白ごま	898 35.5	kcal g
14	金	牛乳　カレーライス 糸寒天のサラダ フルーツチョコレート リクエスト給食　1Ｃ	豚肉 レンズまめ	牛乳 生わかめ 糸寒天	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリー 福神漬 キャベツ きゅうり いちご バナナ	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう チョコレート	油 バター	919 27.2	kcal g
17	月	牛乳　ハンバーガー ジュリエンヌスープ チーズケーキ リクエスト給食　1Ｂ	豚肉 ベーコン 卵 ゼラチン	牛乳 生クリーム クリームチーズ スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	丸パン 生パン粉 片栗粉 さとう 小麦粉	油	858 34.3	kcal g

18	火	牛乳　豚肉ずし かぶのすり流し汁 南瓜のそぼろ煮	豚肉 卵 米みそ（赤） 米みそ（白） 鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん みつば かぼちゃ	ごぼう しょうが（酢漬） はくさい えのきたけ かぶ だいこん しょうが たまねぎ	精白米 さとう 片栗粉	油 白ごま	856 2936	kcal g
19	水	牛乳　クッパ タッカンジョン チョレギサラダ 国際メニュー　韓国	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 カットわかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく 干ししいたけ たけのこ(水煮) 長ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	精白米 米粒麦 片栗粉 さとう	油 ごま油 白ごま	842 32.0	kcal g
20	木	牛乳　チーズ米粉蒸しパン コーンシチュー じゃこと豆のサラダ 「アレルギーのある生徒も食べられるパン」という２Ｄのリクエストに応えます！	鶏肉 ひよこまめ	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム ちりめんじゃこ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ にんにく クリームコーン ホールコーン キャベツ もやし	米粉 さとう じゃがいも 米粉	油	840 28.7	kcal g
21	金	牛乳　ごはん　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	花かつお 豚肉 いか あさり水煮 かまぼこ あずき	牛乳 ちりめんじゃこ	たかな漬 こまつな にんじん 江戸菜	しょうが にんにく たけのこ(水煮) 干ししいたけ はくさい 長ねぎ	精白米 さとう はるさめ 片栗粉 白玉粉 小麦粉 さつまいも	ごま油 白ごま 油	869 29.6	kcal g
25	火	牛乳　ハヤシライス きのこと野菜のソテー 杏仁豆腐あんずソース リクエスト給食　１Ｄ	豚肉	牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん ホールトマト トマトピューレ パセリ こまつな	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム 缶 しょうが しめじ キャベツ あんず(缶詰)	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう コーンスターチ	油 バター 杏仁霜	924 27.2	kcal g
26	水	牛乳　豆乳うどん 揚げぎょうざ りんご	豚肉 油揚げ 米みそ（赤） 米みそ（白） 豆乳 豚ひき肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん はくさい 長ねぎ キャベツ 干ししいたけ しょうが りんご	冷凍うどん 片栗粉 餃子の皮 小麦粉	油	764 29.6	kcal g
27	木	牛乳　麦ごはん　のりのつくだ煮 魚の照り焼き　かみなり汁 野菜のみそだれ和え	豆腐 鶏肉 さけ 米みそ（赤）	牛乳 海苔	にんじん	だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも 片栗粉	ごま油 油 白練りごま	794 35.5	kcal g
28	金	牛乳　ホットサンド ポークビーンズ ごまコーンサラダ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ こまつな	たまねぎ にんにく セロリー グリンピース （冷凍） キャベツ もやし ホールコーン	丸パン じゃがいも さとう 片栗粉	油 バター ごま油 白ごま	750 35.0	kcal g

	エネルギー	たんぱく質
１月分　１日あたりの平均	841	31.4
生徒１人１回あたりの学校給食摂取基準	747～913	26.9～41.5

◎ 学校行事等の都合により、
献立並びに回数を変更することがあります。