



# 献立表



新宿区立新宿西戸山中学校

令和7年12月

実施日		献立名	飲用牛乳	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	麦ごはん さばの梅みそかけ 切干大根の煮物 のっぺい汁	○	さば 甘みそ 油揚げ 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねり梅 切干し大根 干ししいたけ だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう つきこんにやく じゃがいも ちくわぶ でんぶん	油	785 36.1	kcal g
2	火	じゃこ入りわかめごはん 肉じゃが パリパリワンタン入りサラダ	○	豚肉	飲用牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 つきこんにやく じゃがいも さとう ワンタンの皮	油 ごま油	736 28.6	kcal g
3	水	きのこの和風スパゲッティ ポテトのハーブソテー ヨーグルトポムポム <div>図書コラボメニュー 「5分後に美味しいラスト」</div>	○	鶏肉 卵	飲用牛乳 刻みのり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ えのきだけ マッシュルーム 長ねぎ りんご りんごジュース	スパゲッティ さとう でんぶん じゃがいも 小麦粉 粉砂糖	油 マーガリン（乳不 使用） バター	815 32.2	kcal g
4	木	胚芽コッペパン タイガーモス号のブラウンシチュー チキンサラダ 早香 <div>図書コラボメニュー 「シブリの食卓 天空の城ラピュタ」</div>	○	豚肉 鶏肉	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし レモン果汁 しょうが 長ねぎ 早香（柑橘）	胚芽パン じゃがいも 小麦粉 さとう 三温糖	油 バター	819 38.0	kcal g
5	金	赤米ごはん 青菜とおかかの炒り煮 鶏肉のひしお焼き 貝沢山みそ汁 唐菓子（ドーナツ） <div>図書コラボメニュー 「歴史ご飯 信長 秀吉 家康 たちが食べた料理」</div>	○	粉かつお 鶏肉 油揚げ 押し豆腐 赤みそ 甘みそ 絹ごし豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	米 赤米 麦 こんにやく じゃがいも 白玉粉 さとう はちみつ 小麦粉	ごま油 白ごま 油	814 33.1	kcal g
8	月	ミルクパン シェパードパイ 洋風煮込み みかん <div>世界の料理「イギリス」</div>	○	鶏ひき肉 ベーコン 豚肉 ワンタンの皮	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん トマト缶 こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぶ だいこん みかん	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも	油 バター	801 34.6	kcal g
9	火	麦ごはん あかうおの煮つけ じゃがいものみそそぼろ煮 かみなり汁	○	あかうお 鶏肉 赤みそ 押し豆腐	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも でんぶん	油 ごま油	742 36.2	kcal g
10	水	冬野菜入りチキンカレー 切干大根の福神漬け ツナサラダ	○	鶏肉 レンズまめ ツナ ツナ	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが 長ねぎ だいこん かぶ 切干し大根 キャベツ もやし	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	839 29.1	kcal g
11	木	タンめん こんにやくと生揚げのピリ辛煮 大学芋	○	豚肉 あさり 生揚げ	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しょうが にんにく はくさい たまねぎ 長ねぎ	ラーメン でんぶん こんにやく さとう さつまいも 水あめ	油 ごま油	805 33.0	kcal g
12	金	麦ごはん 家常豆腐 卵と野菜の中華スープ	○	豚肉 赤みそ 生揚げ 鶏肉 卵	飲用牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	にんにく しょうが だけのこ キャベツ 長ねぎ きくらげ たまねぎ	米 麦 さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま油	765 32.7	kcal g

実施日		献立名	飲用牛乳	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		
15	月	ひじきごはん さけの焼漬け きゅうりと春雨の酢の物 みそ汁 <div>郷土料理「新潟県」</div>	○	鶏肉 油揚げ さけ 赤みそ 白みそ 大豆	飲用牛乳 ひじき	にんじん	グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ 長ねぎ	米 もち米 さとう はるさめ じゃがいも	油 ごま油	747 38.7	kcal g
16	火	クッパ タッカンジョン ナムル <div>世界の料理「韓国」</div>	○	豚肉 卵 鶏肉	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが にんにく 干しいたけ だけのこと 長ねぎ ぜんまい もやし	米 麦 でんぶん じゃがいも さとう	油 ごま油	775 31.5	kcal g
17	水	麦ごはん 海苔とあさりの佃煮 肉豆腐 野菜とひじきのしょうがじょうゆ和え	○	あさり 豚肉 押し豆腐 大豆 油揚げ	飲用牛乳 ほしのり 芽ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし ホールコーン しょうが	米 麦 さとう つきこんにゃく	油 ごま油	798 36.3	kcal g
18	木	スウェーデン風スパゲッティ ベイクドポテト ハニードレッシングサラダ	○	あさり レンズまめ 鶏ひき肉 ボンレスハム	飲用牛乳	にんじん トマト缶 パセリ	にんにく たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり キャベツ	スパゲッティ パン粉 さとう じゃがいも はちみつ	油 オリーブ油 マーガリン（乳不使用）	747 35.2	kcal g
19	金	いかとひじきの混ぜご飯 野菜と蒸し鶏のごまだれ和え せんべい汁 りんご <div>郷土料理「青森県」</div>	○	油揚げ いか 鶏肉 白みそ	飲用牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	長ねぎ しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん ぶなしめじ りんご	米 麦 さとう じゃがいも かやきせんべい	油 ねりごま ごま油	776 33.6	kcal g
22	月	ほうとう わかさぎの南蛮漬け 柚子ゼリー <div>冬至</div>	○	鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 わかさぎ 粉寒天	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ だいこん はくさい 長ねぎ ゆずジャム	ほうとう さとう 小麦粉 でんぶん	油 ごま油	771 31.0	kcal g
23	火	グラタントースト ピヤベース みかん	○	鶏肉 ベーコン 豚肉 あさり いか むきえび	飲用牛乳 調理用牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ほうれんそう トマト缶	たまねぎ マッシュルーム にんにく みかん	胚芽食パン 小麦粉 ツイストマカロニ	油	769 39.2	kcal g
24	水	カレーピラフ フライドチキン パイザンヌスープ いちごとミルクのゼリー・ブルーベリーソース 	○	ベーコン 豚肉 ウィンナー 鶏肉	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん 赤パプリカ こまつな	エリンギ たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース だいこん いちごピューレ ブルーベリー レモン果汁	米 さとう 小麦粉 でんぶん じゃがいも シェルマカロニ	油 マヨネーズ（イックフリー）	852 33.3	kcal g
									エネルギー	たんぱく質	
12月分 1日あたりの平均									786	34.0	
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準									830	33.0	

令和8年1月

9	金	七草おこわ いりどり みぞれ汁 みかん <div>七草（7日）</div>	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ	飲用牛乳	こまつな せり にんじん さやいんげん みつば	かぶ ごぼう だけのこと 干しいたけ だいこん 長ねぎ みかん	米 もち米 さとう こんにゃく じゃがいも でんぶん	油 ごま油	790 32.6	kcal g
13	火	もち入りきつねうどん じゃがいもと大豆の甘辛揚げ 大根とにんじんのなます <div>鏡開き（11日）</div>	○	豚肉 かまぼこ 油揚げ 大豆	飲用牛乳	ほうれんそう にんじん	干しいたけ たまねぎ だいこん	うどん さとう 丸もち じゃがいも でんぶん	油	807 32.1	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