



# 献立表



新宿区立新宿西戸山中学校

令和7年12月

実施日 日曜日	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	
			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pei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 つきこんにゃく じゅがいも ちくわい 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 つきこんにゃく じゅがいも 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	○	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 バセリ	たまねぎ 心なしめじ 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 じゅがいも 小麦粉 粉砂糖	油 マーガリット（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	○	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 じゅがいも 小麦粉 さとう 三温糖	油 バター	819 38.0 kcal g	
5 金	赤米ご飯 青菜とおかかの炒り煮 鶏肉のひしお焼き 具沢山みそ汁 唐菓子（ドーナツ）	○	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 こんにゃく じゅがいも 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 シェバードパイ 洋風煮込み みかん	○	鶏ひき肉 ベーコン 豚肉 フルーツ	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 じゅがいも	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 じゅがいも 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 じゅがいも 小麦粉 さとう	油	839 29.1 kcal g	
11 木	タンメン こんにゃ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 こんにゃく 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 じゅがいも	油 ごま油	765 32.7 kcal g	

実施日 日曜日	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			
			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 [郷土料理「新潟県」]	○	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 g	kcal		
16 火	クッパ タッカンジョン ナムル [世界の料理「韓国」]	○	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 干ししいたけ だけのこ 長ねぎ せんまい もやし	米 麦 でんぶん じゃがいも さとう	油 ごま油	775 31.5 g	kcal		
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 g	kcal		
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 ポンレスハム	飲用牛乳	にんじん トマト缶 バセリ	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 マーガリット(乳不 使用)	747 35.2 g	kcal		
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 [郷土料理「青森県」]	○	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 こぼう 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 g	kcal		
22 月	ほうとう わかさぎの南蛮漬け 柚子ゼリー [冬至]	○	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 ゆずシャム	ほうとう さとう 小麦粉 でんぶん	油 ごま油	771 31.0 g	kcal		
23 火	グラタントースト ブイヤベース 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 g	kcal		
24 水	カレーピラフ フライドチキン ペイザンヌスープ いちごとミルクのゼリー・ブルーベリーソース [鏡開き(11日)]	○	ベーコン 豚肉 ワインナー 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 ケア)	852 33.3 g	kcal		
								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 [七草(7日)]	○	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 こぼう だけのこ 干ししいたけ 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 g	kcal
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 [鏡開き(11日)]	○	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	干ししいたけ たまねぎ 長ねぎ 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 g	kcal

◎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