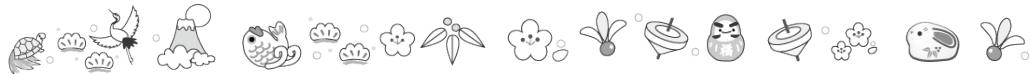




獻 立 表

新宿区立新宿西戸山中学校



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		
9 金	七草おこわ いりどり みぞれ汁 みかん	○	鶏肉 油揚げ 鶏肉 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 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 g	kcal
12 月	<h1>成人の日</h1>									
13 火	餅入りきつねうどん じゃがいもと豆の甘辛揚げ 大根とにんじんのなます	○	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 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
14 水	ドライカレー コーンサラダ ポテトのチーズ焼き	○	鶏ひき肉 鶏肉 大豆	飲用牛乳 ピザ用チーズ	にんじん トマト缶 ピーマン こまつな パセリ	たまねぎ しょうが にんにく もやし ホールコーン	米 小麦粉 さとう じゃがいも	油	881 32.4 g	kcal
15 木	ごま塩ごはん 魚の柚子みそ焼き 生揚げと野菜のうま煮 小豆ゼリー	○	さわら 西京みそ 鶏肉 生揚げ あすき	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが ゆず 干しいたけ だけのこ だいこん 長ねぎ	米 小麦 さとう こんにゃく	黒ごま 油	804 34.5 g	kcal
16 金	根菜鶏そぼろ丼 焼きシシャモ ツナと野菜の梅おかか和え	○	鶏ひき肉 高野豆腐 大豆 鶏肉 ツナ缶 花かつお	飲用牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう だけのこ キャベツ もやし きゅうり ねり梅	米 こんにゃく さとう	油 ごま油	775 37.3 g	kcal
19 月	ガーリックフランス コック・オー・ヴァン フレンチサラダ セサミブラマンジエ	○	鶏肉	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	パセリ トマト缶 プロッコリー こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし ホールコーン	ソフトフランス パン 小麦粉 さとう	バター 油 ねりごま	809 38.4 g	kcal
20 火	いわしのかば焼き丼 野菜のゆずポン酢 ごさんこ汁	○	いわし 豚肉 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 調理用牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし ゆず果汁 たまねぎ だいこん ホールコーン 長ねぎ	米 でんぶん 小麦粉 さとう	油 白ごま バター	739 30.6 g	kcal

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						
21	水	ハヤシライス ツナサラダ ネープルオレンジ	○ 豚肉 ツナ缶	飲用牛乳	にんじん トマト缶 ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ もやし ネープル (柑橘)	米 小麦粉 さとう	油	814 29.9	kcal g	
22	木	麦ごはん ちらりめん昆布ぶりかけ 切干根の卵焼き 鶏肉のすきやき [郷土料理 (福岡県)]	○ 糸削り 鶏肉 卵 鶏肉 焼き豆腐	飲用牛乳 ちらりめんじゃこ 塩昆布	にんじん こまつな しゅんぎく	たまねぎ 切干し大根 えのきたけ 長ねぎ	米 小麦 さとう しらたき 焼きふ	油	805 37.1	kcal g	
23	金	チャンポンめん 肉まん じゃがいもの甘みそだれ [郷土料理 (長崎県)]	○ 豚肉 あさり かまぼこ さつま揚げ 鶏ひき肉 白みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ 干ししいたけ たまねぎ キャベツ だけのこ	ちゃんぽん でんぶん 小麦粉 さとう じゃがいも 三温糖	油 ごま油	805 33.2	kcal g	
26	月	塩おにぎり (伊那市提供米) たくあんの炒め煮 焼き鮭 具だくさん豚汁 [給食週間①「給食の始まり (明治22年頃)」]	○ 鮭 豚肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	たくあん漬 ごぼう だいこん 長ねぎ	米 こんにゃく じやがいも	ごま油 油	752 35.4	kcal g	
27	火	五色ご飯 みそ肉じゃが 野菜の塩昆布和え りんご [給食週間②「栄養改善にむけて (大正12年頃)」]	○ 大豆 鶏肉 油揚げ 豚肉 赤みそ	飲用牛乳 刻み昆布 塩昆布	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たまねぎ はくさい きゅうり りんご	米 小麦 さとう じゃがいも	油	774 31.4	kcal g	
28	水	コッペパン いちごジャム クジラのカレー揚げ コーンシチュー [給食週間③「戦後の給食 (昭和22年頃)」]	○ くじら肉 鶏肉 あさり	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	いちごジャム しょうが たまねぎ にんにく クリームコーン ホールコーン グリンピース	ミルクパン 小麦粉 でんぶん じゃがいも	油 バター	794 37.5	kcal g	
29	木	スパゲッティミートソース バーベキューチキンサラダ ハーブポテト [給食週間④「麺の登場 (昭和40年頃)」]	○ 鶏ひき肉 レンズまめ あさり 鶏肉	飲用牛乳	にんじん トマト缶 ハセリ こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ もやし レモン果汁 しょうが 長ねぎ	スパゲッティ 三温糖 さとう じゃがいも	油 ワツタイ・マーカリ (乳不使用)	781 38.7	kcal g	
30	金	カレーライス 花野菜サラダ キャロットゼリー [給食週間⑤「米飯の登場 (昭和51年頃)」]	○ 鶏肉 レンズまめ ロースハム	飲用牛乳 粉寒天	トマト缶 ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが たまねぎ カリフラワー キャベツ オレンジジュース	米 小麦粉 さとう はちみつ	油	884 28.3	kcal g	
⑤学校行事や感染症の流行等の状況、食材の都合等により、献立内容や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。									エネルギー	たんぱく質	
1月分 1日あたりの平均									801	34.0	
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準									830	33.0	