



令和6年12月 給食献立予定表

新宿区立新宿中学校

日	曜日	献立名			食品名						栄養価	
		主食	牛乳	おかず デザート	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		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	 木の葉丼 	○	ひじきのピリッとサラダ みかん	板なしがまほこ 油揚げ 卵 ツナ	牛乳 刻みのり 芽ひじき	にんじん こまつな	しょうが、たまねぎ きゅうり、キャベツ みかん	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油	806	30.2
3	火	ピザドッグ	○	フライドポテトサラダ 卵とコーンのスープ	ベーコン ボンレスハム 卵	牛乳 ピザ用チーズ	ホールトマト ピーマン にんじん こまつな 乾燥パセリ	たまねぎ、キャベツ にんにく、ホールコーン	ミルクパン じゃがいも さとう でんぷん	バター 油	752	28.1
4	水	麦ごはん	○	家常豆腐 春雨サラダ	豚もも肉 赤みそ 生揚げ	牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ キャベツ、長ねぎ もやし、きゅうり	精白米 米粒麦 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油	774	29.7
5	木	あさりときのこの スープパグッティ	○	ビーンズツナサラダ オレンジケーキ 	アーマカウ あさりむきみ ひよこ豆 ゆで粉、豆 ツナ、卵	牛乳	とうがらし にんじん ピーマン パセリ こまつな	にんにく、セロリー たまねぎ、ぶなしめじ えのきたけ、しょうが キャベツ、和洋ソース マーマレード	スバグッティ さとう 小麦粉	油 バター	826	31.8
6	金	麦ごはん	○	大豆ふりかけ 銀さわらの漬け焼き キャベツの昆布漬け けんちん汁	大豆 粉かつお 銀さわり 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	にんじん	しょうが、きゅうり キャベツ、ごぼう だいこん、長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	738	35.7
9	月	ごはん	○	豆腐ハンバーグ 磯香和え じゃがいもとえのきのみそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐 赤みそ、白みそ 卵、油揚げ	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	長ねぎ、しょうが もやし、たまねぎ えのきたけ	精白米 生パン粉 さとう でんぷん じゃがいも	油	765	32.0
10	火	世界の料理～カナダ編～ メープルトースト	○	サーモンチャウダー キャロットソースサラダ 	さけ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん 乾燥パセリ	たまねぎ、にんにく マッシュルーム、もやし きゅうり、キャベツ	胚芽食パン メープルシロップ じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油	732	32.1
11	水	20リクエスト献立 野菜カレー	○	鶏肉のから揚げ グリーンサラダ パイナップル	豚ひき肉 鶏もも肉	牛乳	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ キャベツ、もやし きゅうり、パイン缶	精白米 米粒麦 じゃがいも でんぷん さとう	油	916	28.7
12	木	30リクエスト献立 みそラーメン 	○	ツツガ 中華料理 レッソク 和え マーラーカオ 	豚ひき肉 赤みそ 白みそ ツナ 卵	牛乳 生クリーム	にんじん にら 赤パプリカ ダイコン、トマト	にんにく、しょうが たけのこ、はくさい もやし、ホールコーン 長ねぎ、だいこん きゅうり、たまねぎ	生中華めん さとう 小麦粉 三温糖 はちみつ	油 白ごま油 黒ごま	809	29.7
13	金	麦ごはん	○	いかにかりん揚げ わかめサラダ 大根と油揚げのみそ汁 	いか 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 生わかめ	にんじん	もやし、キャベツ きゅうり、だいこん たまねぎ	精白米 米粒麦 でんぷん さとう	油 ごま油	748	29.1
16	月	ごはん	○	のりのふりかけ 花しゅうまい 春雨スープ	豚ひき肉 豆腐	牛乳 もみ海苔	にんじん こまつな	にんにく、たまねぎ 長ねぎ、しょうが キャベツ、きくらげ	精白米 さとう でんぷん 花しゅうまいの皮 はるさめ	ごま油 油	755	27.0
17	火	ココアパン	○	ポテトの重ね焼き レンズ豆のスープ オレンジ	豚ひき肉 豚かた肉 レンズ豆	牛乳 スキムミルク 調理用牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく、たまねぎ キャベツ、オレンジ	ココアパン じゃがいも さとう	バター 油	774	33.4
18	水	きつね茶飯	○	さばの文化干し 切干大根のお浸し 里芋とわかめのみそ汁	油揚げ さば(文化干し) 白みそ 赤みそ	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	えだまめ、もやし 切干大根、たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう さといも	ごま油	799	37.7
19	木	10リクエスト献立 豚キムチ丼	○	わかめスープ りんご	豚かた肉 豚ばら肉 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん にら こまつな	しょうが、たまねぎ きくらげ、白菜キムチ もやし、長ねぎ、りんご	精白米 米粒麦 でんぷん	油 ごま油	773	27.7
20	金	日本の郷土料理～山梨県編～ ほうとう 	○	寒さに負けない【冬至献立】 めひかりのから揚げ ゆずみかんゼリー	豚かた肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 めひかり 粉寒天	にんじん かぼちゃ こまつな	だいこん、はくさい 長ねぎ、しょうが ゆずジャム、みかん缶	ほうとう麺 さとう でんぷん	油	785	34.4
23	月	じゃこわかめごはん	○	はがつおの照り焼き 煮浸し かき玉汁	はがつお 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが、もやし たまねぎ、えのきたけ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	白ごま	731	38.6
24	火	☆クリスマスメニュー☆ ミルクパン 	○	クリスピーチキン カラフルサラダ ミネストローネ キャラメルケーキ	鶏もも肉 ベーコン 豚かた肉 白いんげん豆	ジョア(豆乳入り)	赤ピーマン こまつな にんじん ホールトマト	しょうが、にんにく 黄ピーマン、キャベツ セロリー、たまねぎ	ミルクパン 小麦粉、3-オイル パン粉、さとう じゃがいも 粉砂糖、グラニュー糖	オリーブ油	882	32.5

※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

12月分 1日あたりの平均栄養摂取量

786 31.7

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 33.0