

令和7年1月 給食献立予定表



新宿区立新宿中学校

日曜日	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		
9	木	新春献立 年明けうどん	○	ちくわの二色揚げ みかん	鶏もも肉 油揚げ 焼き竹輪	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ、干しいたけ 長ねぎ、みかん	冷凍細うどん さとう 小麦粉 でんぷん	油	734	28.5
10	金	鏡開き献立 ヘルシー三色ごはん	○	こぶ汁 白玉ぜんざい	高野豆腐 卵 豆腐 あずき	牛乳 刻み昆布	こまつな	ごぼう、だいこん 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう さといも 白玉粉	ごま油 油	750	27.1
14	火	麦ごはん	○	豆腐チゲ風 ブロッコリーの中華サラダ	豚ばら肉 豚かた肉 豆腐 赤みそ ロースハム	牛乳	にんじん にら ブロッコリー 赤パプリカ	にんにく、しょうが だいこんはくさい 白菜キムチ、ぶなしめじ 長ねぎ、たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油 白ごま 白ねりごま	771	31.7
15	水	麦ごはん	○	ほっけの煮つけ 肉じゃが にらたまみそ汁	ほっけ 豚かた肉 白みそ 赤みそ 卵	牛乳	にんじん にら	しょうが、たまねぎ グリーンピース えのきたけ	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも	油	783	35.8
16	木	3クリック献立 ジャージャー麺	○	青のりピーンズ いちご	豚ひき肉 赤みそ 白みそ 大豆	牛乳 あおのり	にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ 長ねぎ、もやし、きゅうり いちご	おし中華めん さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油	732	29.2
17	金	受験生応援献立 ごはん	○	カツ煮 糸寒天サラダ 吉野汁	豚ひれ肉 卵 鶏もも肉 油揚げ 豆腐	牛乳 糸寒天	にんじん ほうれんそう	干しいたけ、もやし たまねぎ、長ねぎ	精白米、小麦粉 パン粉 さとう こんにゃく でんぷん	油 ごま油	835	37.0
20	月	ごはん	○	さばの香味焼き わかめと野菜の生姜醤油和え じゃがいもと油揚げのみそ汁	さば 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 生わかめ	にんじん	しょうが、にんにく 長ねぎ、もやし きゅうり、キャベツ	精白米 さとう じゃがいも	ごま油 油	777	35.1
21	火	若草リクエスト献立 ガバオライス	○	ヤムウンセン（春雨サラダ） フルーツヨーグルト	鶏ひき肉 大豆 ボンレスハム	牛乳 アール・グレイ	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく、たまねぎ スイートパプリカ、もやし きゅうり、レモン パイン缶、黄桃缶 みかん缶、りんご缶	精白米 米粒麦 さとう はるさめ	油 ごま油	798	29.8
22	水	1クリック献立 タンメン	○	ジャンボ揚げ餃子 ボンカン	豚かた肉 豚ひき肉 豚肝臓 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが、にんにく 長ねぎ、キャベツ もやし、ホールコーン ボンカン	生中華めん きょうざの皮 小麦粉	油 ごま油	797	33.7
23	木	かやくごはん	○	ししゃものサクサク揚げ ほうれん草の磯香和え 大根とじゃがいものみそ汁	豚かた肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 ししゃも 刻みのり 生わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう、干しいたけ たけのこ、ぶなしめじ もやし、だいこん 長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう 小麦粉 でんぷん じゃがいも	油	757	32.2

毎年1月24日～1月30日は【全国学校給食週間】です

24	金	世界の料理～ロシア編～ 焼きピロシキ	○	ボルシチ ヴィネグレットサラダ	豚ひき肉 豚もも肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ、キャベツ にんにく、しょうが セロリ、ピーツ きゅうり	ミルクパン はるさめ 小麦粉、パン粉 じゃがいも さとう	油 オリーブ油 バター	742	32.9
27	月	地産地消＆日本の郷土料理～東京都編～ 深川めし	○	きめじの竜田揚げ むらくも汁	あさりおきみ 油揚げ きめじ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが、ごぼう たまねぎ、長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油	742	37.1
28	火	昔の給食～明治22年&昭和17年ごろ～ おにぎり (おかか・わかめ)	○	焼き鮭 たくあん、の炒り煮 ずいとん	花かつお 銀鮭 粉かつお	牛乳 炊き込みわかめ	にんじん ほうれんそう	たくあん、はくさい だいこん	精白米 小麦粉	油 ごま油	780	33.2
29	水	昔の給食～昭和27年ごろ～ コッペパン (イグザム添え)	○	くじらのケチャップ和え ポテトサラダ ABCスープ	くじら肉 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん パセリ	いちごジャム、しょうが たまねぎ、ホールコーン にんにく、キャベツ	ミルクパン でんぷん さとう じゃがいも ABCマカロニ	白ごま 油	775	33.8
30	木	日本の郷土料理～宮城県編～ 油麩丼	○	おくすかけ がんづき	笹かまぼこ 卵 油揚げ	牛乳 出し昆布 調理用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ、ごぼう 干しいたけ	精白米、米粒麦 さとう、油麩 しらたき、さといも でんぷん、そうめん、黒砂糖、はちみつ	油 黒ごま	856	27.5
31	金	ツナトマト スパゲッティ	○	ガーリックポテト バインゼリー	ツナ	牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム ホールコーン パイナップル、ジュース パイン缶	スパゲッティ さとう じゃがいも	油 オリーブ油 バター	754	28.5

※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。

1月分 1日あたりの平均栄養摂取量	774	32.1
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0