

令和7年2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		
3	月	節分献立 節分ごはん	○	いわしの竜田揚げ かまぼこ入りすまし汁	大豆、鶏もも肉 油揚げ、いわし 豆腐、ちらしかまぼこ	牛乳 刻み昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう、しょうが たまねぎ、長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油	790	34.0
4	火	2Bリクエスト献立 ガーリックフランス	○	チリコンカン コーヒージェリー	豚ひき肉 レッドパプリ、大豆 大豆	牛乳 粉寒天 コーヒージェリー	パセリ にんじん トマトジュース	にんにく、たまねぎ しょうが	ソトアツパクリ 小麦粉 じゃがいも さとう	バター 油	749	30.8
5	水	豆乳うどん	○	ひじきのピリッとサラダ りんご蒸しパン	豚もも肉 油揚げ、なると 赤みそ、白みそ 豆腐、ツナ 卵	牛乳 芽ひじき 調理用牛乳	にんじん	だいこん、はくさい 長ねぎ、きゅうり キャベツ、りんご	冷凍細うどん さとう 小麦粉	油 バター	842	32.4
6	木	麦ごはん	○	四川豆腐 中華スープ	豚かた肉 豆腐 豚ばら肉	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、だけのこ 干しいたけ、もやし 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	774	32.9
7	金	受験生応援献立 合格カツカレー	○	ハニーマスタードサラダ いちご	豚ひき肉 豚ひれ肉	牛乳	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、セロリー きゅうり、キャベツ ホールコーン、いちご	精白米 米粒麦 小麦粉 パン粉 はちみつ	油 バター オリーブ油	834	29.3
10	月	十穀ごはん	○	さわらのねぎ焼き じゃこ切干大根のサラダ かき玉汁	さわら 卵	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ 生わかめ	にんじん	しょうが、にんにく 長ねぎ、れんこん キャベツ、切干大根 たまねぎ、えのきだけ	精白米 さとう でんぷん	ごま油 油	744	34.6
12	水	世界の料理～中国編～ チンジャオロース丼	○	酸辣湯（スーラータン） 清見オレンジ	豚もも肉 鶏もも肉 卵	牛乳	ピーマン 赤ピーマン こまつな	にんにく、長ねぎ たまねぎ、だけのこ 黄ピーマン、しょうが 干しいたけ、もやし 清見オレンジ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん はるさめ	油	762	30.8
13	木	日本の郷土料理～山口県編～ 麦ごはん	○	チキンチンこぼろ 白菜のおきな漬け みそけんちょう汁	鶏もも肉 豚かた肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 塩昆布	にんじん 赤ピーマン こまつな	しょうが、にんにく ごぼう、はくさい もやし、ゆず だいこん、長ねぎ	精白米 米粒麦 でんぷん さとう じゃがいも	ごま油 油	830	31.3
14	金	ボンゴレ スパゲッティ	○	カラフルサラダ もちもちショコラもち	ベーコン あさりむきみ 絹ごし豆腐	牛乳 刻みのり	赤ピーマン こまつな	にんにく、たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン、キャベツ	スパゲッティ さとう 上新粉 白玉粉	油 オリーブ油 バター	756	29.2
17	月	ごはん	○	厚焼き卵あさりあん 五目きんぴら なめこのみそ汁	豚ひき肉 卵、さつま揚げ あさりむきみ 豆腐 赤みそ	牛乳 生わかめ	にんじん さやいんげん	干しいたけ、ごぼう たまねぎ、しょうが れんこん、だいこん なめこ、長ねぎ	精白米 さとう でんぷん つきこんにゃく	油	765	33.9
18	火	チャーハン	○	ウェーブワンタンスープ スイートポテト	豚かた肉 豚肩ロース 卵 鶏もも肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	しょうが、干しいたけ 長ねぎ、にんにく はくさい、もやし	精白米 米粒麦 さとう クレープ、ウツカ さつままいも	油 ごま油 バター	797	27.1
19	水	二色揚げパン (ココア・きなこ)	○	洋風煮込み マカロニのトマトソース	きな粉 豚かた肉 フランクフルト 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	にんにく、たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ミルクパン さとう じゃがいも マカロニ	油	737	27.9
20	木	3Aリクエスト献立 醤油ラーメン	○	ポテトのコロコロサラダ パイナップル	豚かた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが、にんにく 水餃子、長ねぎ キャベツ、もやし たまねぎ、パイン缶	生中華めん 三温糖 さとう じゃがいも	油 ごま油 ラード	758	27.6
21	金	五目ごはん	○	にぎすのから揚げ わかめサラダ 豆腐とじゃがいものみそ汁	豚かた肉 油揚げ、にぎす 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 生わかめ	にんじん	ごぼう、干しいたけ だけのこ、ぶなしめじ しょうが、キャベツ もやし、長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん じゃがいも	油	788	35.4
25	火	ゆかりごはん	○	めかじきの生姜煮 野菜のごまわさび和え のっぺい汁	めかじき 鶏もも肉 生揚げ	牛乳	ゆかり こまつな にんじん	しょうが、キャベツ もやし、干しいたけ だいこん、長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん こんにゃく	白ごま 白すりごま	735	33.5
26	水	1Bリクエスト献立 スパゲッティ ミートソース	○	イタリアンサラダ パンブキンケーキ	ベーコン 豚ひき肉 鶏肝臓 大豆 卵	牛乳 調理用牛乳	にんじん ホールトマト パセリ 赤ピーマン かぼちゃ	にんにく、セロリー たまねぎ、黄ピーマン キャベツ、きゅうり ホールコーン、レーズン	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 オリーブ油 バター	888	34.5
27	木	ひつまぶし風ごはん	○	野菜のおかか和え さつま汁	うなぎ 花かつお 鶏もも肉 油揚げ 赤みそ、白みそ	牛乳	万能ねぎ にんじん ほうれんそう	しょうが、もやし キャベツ、ごぼう だいこん、長ねぎ	精白米 さとう こんにゃく さつままいも	油	750	30.7
28	金	ココアパン	○	マカロニグラタン ジュリアンスープ りんご	鶏もも肉 ベーコン	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム ピザ用チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ、にんにく マッシュルーム キャベツ、りんご	ココアパン 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも	油 バター	808	29.0

※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。

2月分 1日あたりの平均栄養摂取量	784	31.4
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0