

# 令和3年度 12月献立表

新宿区立新宿中学校

日	献立	牛乳	一口メモ	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1水	小倉あんトースト 和風だしミネストローネ じゃこサラダ	○	和風だしで作る ミネストローネ	牛乳 あずき フランクフルト 鶏肉 厚けすり 大豆 ちりめんじゃこ	食パン バター さとう 炒め油 じゃがいも ペンネマカロニ ごま油 サラダ油 白ごま	セロリー にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ホールトマト こまつな もやし	777 kcal 31.5 g
2木	カレーライス ごまドレサラダ	○		牛乳 豚かた肉	精白米 米粒麦 炒め油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま油 白練りごま 白すりごま	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん ホールトマト 福神漬 キャベツ こまつな 赤パプリカ	915 kcal 25.6 g
3金	ごはん 鶏の唐揚げ 大根サラダ みそ汁	○	ジューシーな から揚げ	牛乳 鶏もも肉 ちりめんじゃこ 厚けすり 油揚げ 押し豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ	精白米 揚げ油 でんぷん 小麦粉 さとう 油 ごま油	にんにく しょうが にんじん キャベツ だいこん 切干し大根 はくさい こまつな	866 kcal 35.2 g
6月	ミルクパン 冬野菜のブラウンシチュー フライドビーンズサラダ コーヒーゼリー	○	ほろにがな コーヒーゼリー	牛乳 豚かた肉 豚肩ロース 大豆 寒天 コヒコヒナ	炒め油 じゃがいも 小麦粉 さとう でんぷん 揚げ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん しめじ きゃべつ セロリー こまつな ダイスカットトマト	789 kcal 24.8 g
7火	五穀米 魚の中華和え 中華スープ	○		牛乳 めかじき 鶏もも肉 絹ごし豆腐	精白米 もち米 米粒麦 きび あわ 炒め油 さとう 揚げ油 でんぷん じゃがいも ごま油 ごま (乾)	たまねぎ にんじん れんこん ホールコーン しょうが にんにく 長ねぎ ビーマン こまつな 干しいだけ きくらげ	814 kcal 28.6 g
8水	かやくご飯 魚の西京みそ焼き 吉野汁	○	かやくご飯とは、関 西方面での炊き込み ご飯の言い方です。	牛乳 鶏もも肉 油揚げ ぶり60g 淡色辛みそ 米みそ かつお 鶏むね肉 豆腐	精白米 炒め油 こんにやく さとう でんぷん	ごぼう にんじん 干しいだけ たけのこ グリーンピース だいこん 長ねぎ こまつな	793 kcal 35.9 g
9木	伊那産きのこのクリーム生スパゲッティ カラフルサラダ 夢オレンジ	○	長野県伊那市から きのこの贈りもの	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 生クリーム	スパゲッティ 油 炒め油 バター じゃがいも さとう	パセリ たまねぎ えのき マッシュルーム缶 しめじ こまつな キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン にんにく 夢オレンジ	782 kcal 29.0 g
10金	ピザドック パセリポテト キャベツスープ	○		牛乳 ベーコン ピザ用チーズ フランクフルト	ピザノ 炒め油 オリーブ油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト ビーマン ホールコーン にんにく パセリ にんじん しめじ キャベツ	751 kcal 27.5 g
13月	タレカツ丼【新潟県】 お浸し またぎ汁	○	郷土料理 新潟県	牛乳 豚肩ロース30g 卵 ちりめんじゃこ 鶏むね肉 けすり節	精白米 米粒麦 さとう 揚げ油 小麦粉 生パン粉 乾パン 油 こんにやく さといも	にんじん ほうれんそう キャベツ ごぼう だいこん なめこ 長ねぎ	938 kcal 37.0 g
14火	麦ごはん 手作りふりかけ 幽庵焼き いものこ汁	○	 幽庵地と呼ばれ る、 タレに漬けて焼き ます。ゆずの香り が 爽やか！	牛乳 ちりめんじゃこ 粉かつお ぎんだら70g 豚かた肉 油揚げ 淡色辛みそ	精白米 米粒麦 白ごま さとう こんにやく さといも	ゆず(果汁) ゆず にんじん ごぼう しめじ まいたけ 長ねぎ	854 kcal 34.1 g
15水	チーズトースト ボルシチ（ビーツを使ったスープ） 野菜サラダ	○	世界の料理 ロシア	牛乳 ピザ用チーズ 豚かた肉 レンズまめ	食パン70g バター 炒め油 じゃがいも さとう 油	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ ビーツ(缶) 赤パプリカ こまつな 赤ビーマン	751 kcal 29.3 g
16木	ごはん コロッケ ひじきサラダ 豚汁	○	ホクホクな 手作り コロッケ！！	牛乳 豚ひき肉 卵 ボンレスハム 豚かた肉 油揚げ 押し豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ	精白米 じゃがいも 油 ポテトフレーク 小麦粉 生パン粉 パン粉 揚げ油 白ごま ごま油 さとう こんにやく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ホールコーン ごぼう だいこん 長ねぎ	928 kcal 27.5 g
17金	ボンゴレスパゲッティ キャロットソースサラダ プリン	○	ボンゴレはあさり を使ったパスタで す！	牛乳 ベーコン あさりむきみ 調理用牛乳 卵	炒め油 オリーブ油 スパゲッティ 油 さとう	にんにく マッシュルーム缶 たまねぎ しめじ 赤ビーマン パセリ にんじん キャベツ セロリー こまつな ホールコーン	785 kcal 32.7 g
20月	豚肉のうま煮丼 れんこんきんぴら みそ汁	○	 旬の食材 れんこん	牛乳 豚かた肉 豚ばら肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ	精白米 米粒麦 炒め油 しらたき さとう 焼きふつきこんにやく ごま油 白ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ れんこん さやいんげん こまつな	798 kcal 26.6 g
21火	ほうとう わかさぎのカレー揚げ みかん	○	郷土料理 長野県	牛乳 豚かた肉 けすり節 煮干し 赤色辛みそ 淡色辛みそ 油揚げ わかさぎ	冷凍ほうとう麺 炒め油 さとう 小麦粉 でんぷん	にんじん だいこん しめじ かぼちゃ はくさい 長ねぎ こまつな しょうが みかん	751 kcal 30.9 g
22水	ツナと卵の二色丼 かぼちゃのいとこ煮 すまし汁	○	冬至献立	牛乳 ツナ水煮缶 卵 刻みのり あずき 出し昆布 押し豆腐 生わかめ	精白米 米粒麦 炒め油 さとう	しょうが かぼちゃ だいこん こまつな	779 kcal 30.7 g
23木	チキンライス ポトフ アップルパイ	○	 クリスマス 献立	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 豚かた肉 ウィンナー 卵黄	精白米 米粒麦 炒め油 さとう じゃがいも グラニュー糖 バイ皮 ぎょうざの皮(アレルギー用)	マッシュルーム缶 にんじん たまねぎ グリンピース セロリー にんにく キャベツ だいこん りんご レモン果汁 白桃缶(アレルギー用)	852 kcal 25.0 g

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

平均エネルギー  
平均たんぱく質

819 kcal  
30.1 g