



令和5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		
1 金	木の葉丼	○	ひじきのピリッとサラダ しめじと豆腐のすまし汁		かまぼこ 油揚げ 卵 ツナ 豆腐	牛乳 刻みのり 芽ひじき 生わかめ	にんじん こまつな	しょうが,たまねぎ きゅうり,キャベツ ぶなしめじ,長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油	792	32.0
4 月	1Bリクエスト献立 ココアパン	○	ポテトの重ね焼き キャベツとかぶのスープ りんご		豚ひき肉 ベーコン	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 かぶ(葉)	にんにく,たまねぎ セロリー,しょうが キャベツ,かぶ りんご	ココアパン じゃがいも さとう	バター 油	752	29.3
5 火	ごはん	○	さばの香味焼き 海藻サラダ 根菜のみそ汁		さば 油揚げ 赤みそ 白みそ 豆腐	牛乳 海藻ミックス 糸寒天	にんじん	しょうが,にんにく 長ねぎ,もやし, きゅうり,ごぼう だいこん	精白米 さとう さといも	ごま油 油	741	31.7
6 水	あさりとときのこの スープスパゲッティ	○	ホースラディッシュサラダ サーターアランダギー		ベーコン あさりむきみ はたてがい ウィンナー 卵	牛乳	とうがらし にんじん ピーマン パセリ フロッコリー 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 きゅうり,キャベツ ホースラディッシュ	スパゲッティ 小麦粉 黒砂糖	油	836	32.5
7 木	ビーンズ ドライカレー	○	カラフルサラダ 卵とコーンのスープ		豚ひき肉 大豆 卵	牛乳	にんじん ピーマン ホールトマト 赤ピーマン こまつな	たまねぎ,しょうが にんにく,セロリー 黄ピーマン,キャベツ ホールコーン	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう でんぷん	油 オリーブ油	793	29.4
8 金	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
11 月	チキンドリア	○	じゃこサラダ ジュリアンスープ		鶏もも肉 ひよこまめ ベーコン	牛乳 調理用牛乳 生クリーム ピザ用チーズ ちりめんじゃこ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ,だいこん マッシュルーム キャベツ,にんにく	精白米 小麦粉 さとう じゃがいも	バター ごま油	731	28
12 火	麦ごはん	○	白身魚のフライ ほうれん草のごま和え みぞれ汁		メルルーサ ちらしかまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草 みつば	キャベツ,だいこん 長ねぎ	精白米,米粒麦 小麦粉 パン粉 三温糖 でんぷん	油 白ねりごま 白ごま	771	31.6
13 水	3Aリクエスト献立 みそラーメン	○	ツナサラダ オレンジジュレ		豚ひき肉 赤みそ 白みそ ツナ	牛乳 粉寒天	にんじん にら	にんにく,しょうが 長ねぎ,たけのこ はくさい,キャベツ ホールコーン,もやし きゅうり,おろし みかん缶,黄桃缶,缶	生中華めん さとう	油	744	29.6
14 木	きつね茶飯	○	花しゅうまい 里芋とわかめのみそ汁		油揚げ 豚ひき肉 白みそ 赤みそ	牛乳 生わかめ	にんじん	えだまめ,たまねぎ 長ねぎ,しょうが キャベツ	精白米,米粒麦 さとう でんぷん 花しゅうまいの 皮 さといも	ごま油	759	29.2
15 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 セロリー,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
18 月	麦ごはん	○	大豆ふりかけ ぶりの照り焼き キャベツの昆布漬け けんちん汁		大豆 粉かつお ぶり 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	にんじん	しょうが,だいこん きゅうり,キャベツ ぶなしめじ,長ねぎ	精白米,米粒麦 さとう でんぷん こんにやく じゃがいも	油 ごま油	779	37.1
19 火	2Cリクエスト献立 キムタクチャーハン	○	ハンサンスー わかめスープ		豚かた肉 卵 ロースハム 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	長ねぎ,白菜キムチ たくあん漬,もやし きゅうり,しょうが たまねぎ	精白米 米粒麦 はるさめ さとう	油 ごま油 白ごま	732	28.6
20 水	ジャンバラヤ	○	ポテトソテー ビーンズスープ		ベーコン ウィンナー いか,豚かた肉 ひよこ豆 ウチドト-豆	牛乳	トマトジュース ホールトマト にんじん パセリ こまつな	にんにく,セロリー たまねぎ,キャベツ	精白米 米粒麦 じゃがいも	バター 油	759	28.1
21 木	日本の郷土料理～山梨県編～ ほうとう	○	寒さに負けぬ【冬至献立】 わかさぎの南蛮漬け ゆずみかんゼリー		豚かた肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかさぎ 粉寒天	にんじん かぼちゃ こまつな ピーマン	だいこん,はくさい 長ねぎ,たまねぎ ゆずジャム,みかん缶	ほうとう種 さとう 小麦粉 でんぷん	油 ごま油	766	31.4
22 金	☆クリスマスメニュー☆ ミルクパン	○	フライドチキン グリーンサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ		鶏もも肉 ベーコン 豚かた肉	ショア 生わかめ 調理用牛乳	こまつな にんじん ホールトマト	しょうが,にんにく キャベツ,もやし きゅうり,セロリー たまねぎ	ミルクパン でんぷん 小麦粉,さとう じゃがいも マカロン,粉砂糖	油	883	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数が少なくなることがあります。

※12月15日(金)は給食費の引き落とし日です。前日までに、ゆうちょ銀行口座へ入金をお願いします。

12月分 1日あたりの平均栄養摂取量	772	30.9
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0