

# 令和6年1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		
9	火	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, 長ねぎ 干しいたけ, みかん	冷凍細うどん さとう 小麦粉 てんぷん	油	734	28.5
10	水	豚キムチ丼	○	わかめスープ レモンカッシュゼリー	豚かた肉 豚ばら肉 鶏もも肉	牛乳 生わかめ 粉寒天	にんじん にら こまつな	しょうが, たまねぎ きくらげ, もやし 白菜キムチ, 長ねぎ レモン果汁	精白米 米粒麦 てんぷん さとう	油 ごま油	785	27.6
11	木	セサミトースト	○	チリコンカン ネーブルオレンジ	豚ひき肉 レッドピー豆 大豆	牛乳	にんじん トマトジュース	にんにく, たまねぎ しょうが ネーブルオレンジ	胚芽食パン グラニュー糖 小麦粉 じゃがいも さとう	バター 白ねりごま 白ごま油	730	31.0
12	金	麦ごはん	○	ほっけの煮つけ じゃがいものそぼろみそ煮 むらくも汁	ほっけ 鶏ひき肉 赤みそ 鶏もも肉 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが, たまねぎ 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも てんぷん	油	802	35.1
15	月	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, 長ねぎ ぶなしめじ, 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	767	31.4
16	火	1A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 フルーツヨーグルト	ベーコン 豚ひき肉 鶏肝臓 大豆	牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん ホールトマト パセリ 赤ピーマン	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, みかん缶 黄桃缶, イチ缶, りんご缶	スパゲッティ さとう	油 オリーブ油	796	32.9
17	水	きのこごはん	○	さばの南蛮焼き じゃがいもと生揚げのみそ汁	油揚げ さば 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	干しいたけ, 長ねぎ ぶなしめじ, しょうが えのきたけ, たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう 白三糖 じゃがいも	油	736	35.5
18	木	回鍋肉丼	○	中華スープ ボンカン	豚ばら肉 豚かた肉 赤みそ パチみそ 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく, しょうが 干しいたけ, もやし だけのこ, たまねぎ キャベツ, ボンカン	精白米 米粒麦 さとう てんぷん	油 ごま油	809	27.4
19	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 てんぷん	油 ごま油	836	37.1
22	月	2Bリクエスト献立 カレーライス	○	ツナと野菜のサラダ みかん	鶏もも肉 ツナ	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 だいこん, キャベツ みかん	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	853	27.2
23	火	3Bリクエスト献立 豆乳ラーメン	○	ポテトのドレッシングサラダ りんご	鶏ひき肉 白みそ 豆乳	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく, しょうが キャベツ, もやし 長ねぎ, たまねぎ りんご	生中華めん てんぷん さとう じゃがいも	油 白ねりごま ラード 白ごま	737	27.2

## 毎年1月24日～1月30日は【全国学校給食週間】です

24	水	地産地消&日本の郷土料理～東京都編～ 深川めし	○	めだいの竜田揚げ 明日葉入りかき玉汁	あさりむきみ 油揚げ めだい 卵	牛乳	にんじん さやいんげん あしたば	しょうが, こほう たまねぎ, 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう てんぷん 小麦粉	油	749	31.8
25	木	世界の料理～タンザニア編～ ピラウ	○	スープ・ヤ・プエザ 白玉フルーツポンチ	鶏むね肉 ベーコン たこ いか	牛乳	にんじん ホールトマト	たまねぎ, にんにく セロリー, レモン果汁 パイン缶, 黄桃缶 みかん缶	精白米 米粒麦 じゃがいも さとう 白玉粉	油	746	28.0
26	金	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 調理用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ, こほう 干しいたけ	精白米, 米粒麦 油麩, さとう, 温麺 しらたき, 里芋 黒砂糖, てんぷん 小麦粉, はちみつ	油 黒ごま	854	27.4
29	月	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 たくあん炒り煮 すいとん	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	たくあん漬, はくさい だいこん	精白米 小麦粉	油 ごま油	761	31.1
30	火	昔の給食～昭和27年ごろ～ コッパパン (イチゴジャム添え)	○	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	イチゴジャム 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 てんぷん さとう じゃがいも ABCマカロニ	油 白ごま	775	33.8
31	水	五目ごはん	○	にぎすのから揚げ 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 にぎす 白みそ 赤みそ	牛乳 刻みのみ 生わかめ	にんじん ほうれんそう	こほう, 干しいたけ だけのこ, ぶなしめじ しょうが, もやし だいこん, 長ねぎ	精白米, 米粒麦 さとう てんぷん 小麦粉 じゃがいも	油	746	34.0

※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	777	31.0
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0