

令和6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		
1 木	中華丼	○	春雨サラダ いちご		豚かた肉 いか	牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく、しょうが 長ねぎ、干しいたけ だけのこ、たまねぎ はくさい、もやし きゅうり、いちご	精白米 米粒麦 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油	732	27.2
2 金	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 油揚げ 鶏もも肉 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	774	33.4
5 月	3CRイクエスト献立 しょうゆラーメン	○	ポテトのコロコロサラダ せとか		豚かた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが、にんにく 水煮メンマ、長ねぎ キャベツ、もやし たまねぎ、せとか	生中華めん 三温糖 さとう じゃがいも	油 ごま油 ラード	756	27.9
6 火	十穀ごはん	○	さわらのねぎ焼き 切干大根サラダ 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 十種雑穀 さとう でんぷん	ごま油 油	744	34.6
7 水	チンジャオロース丼	○	ひじきのピリッとサラダ 中華スープ		豚もも肉 ツナ 豚ばら肉 豚かた肉	牛乳 芽ひじき	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく、長ねぎ たまねぎ、だけのこ 黄ピーマン、きゅうり キャベツ、しょうが もやし	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	782	31.4
8 木	2ARIイクエスト献立 きな粉揚げパン	○	コーンサラダ 鶏肉のトマトシチュー 伊那りんごゼリー		きな粉 鶏もも肉 ひよこまめ	牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト さやいんげん	たまねぎ、きゅうり キャベツ、ホールコーン にんにく、しょうが りんごジュース	ミルクパン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	819	27.7
9 金	受験生応援献立 カツカレー	○	大根サラダ 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 キャベツ、だいこん いちご	精白米 米粒麦 小麦粉 パン粉 さとう	油 バター ごま油	838	29.5
13 火	日本の郷土料理～山口県編～ 麦ごはん	○	チキンチキンごぼう 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、ゆず果汁 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	油 ごま油	840	31.3
14 水	ボンゴレ スパゲッティ	○	カラフルサラダ チョコ蒸しパン		ベーコン あさりむきみ	牛乳 刻みのり 調理用牛乳	赤ピーマン こまつな	にんにく、たまねぎ マッシュルーム にんにく、しょうが 黄ピーマン、キャベツ	スパゲッティ さとう 小麦粉 チョコチップ	油 オリーブ油 バター	772	28.8
15 木	ひつまぶし風ごはん	○	青菜のお浸し さつま汁 パインゼリー		うなぎ 鶏もも肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 粉寒天	万能ねぎ こまつな にんじん	しょうが、だいこん ごぼう、もやし、長ねぎ パイナップルジュース パイン缶	精白米 さとう こんにゃく さつまいも		796	31.6
16 金	麦ごはん	○	四川豆腐 卵と野菜の中華スープ		豚かた肉 豆腐 鶏むね肉 卵	牛乳	にんじん こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、だけのこ 干しいたけ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	768	35.5
19 月	豆乳うどん	○	わかめサラダ オレンジケーキ		豚もも肉 油揚げ、豆乳 なると、卵 赤みそ 白みそ	牛乳 生わかめ	にんじん	だいこん、はくさい 長ねぎ、キャベツ もやし オレンジジュース マーマレード	冷凍細うどん さとう 小麦粉	油 バター	764	27.7
20 火	チャーハン	○	ツナサラダ ワンタンスープ		豚かた肉 豚肩ロース 卵 ツナ 鶏ひき肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが、長ねぎ だいこん、キャベツ もやし	精白米 米粒麦 さとう ワンタンの皮	油 ごま油	773	31.4
21 水	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		鶏ひき肉 卵 あさりむきみ さつま揚げ 豆腐、赤みそ	牛乳	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	767	33.9
22 木	世界の料理～トルコ編～ さばサンド	○	オリーブオイルのサラダ レンズ豆のスープ		さば ベーコン レンズまめ	牛乳	にんじん ホールトマト 赤ピーマン パセリ	たまねぎ、にんにく セロリー、キャベツ きゅうり	丸パン でんぷん さとう じゃがいも	オリーブ油 油	747	33.0
26 月	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	734	33.4
27 火	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 パン粉 マカロニ じゃがいも	油 バター	811	29.3
28 水	麦ごはん	○	ひじきのふりかけ 豆あじの南蛮漬け 荳わかめのサラダ 根菜のみそ汁		粉かじき 豆あじ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 芽ひじき くわわかめ	にんじん こまつな	長ねぎ、キャベツ もやし、ごぼう だいこん	精白米、米粒麦 さとう 小麦粉 でんぷん さといも	油 ごま油	750	27.4
29 木	チキンライス	○	ポトフ いちご		鶏もも肉 豚かた肉 ウィンナー ひよこまめ	牛乳	にんじん トドメ かぶ(葉)	マッシュルーム たまねぎ、にんにく グリーンピース しょうが、キャベツ かぶ、いちご	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも	油 バター	732	27.1

※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減少することがあります。

2月分 1日あたりの平均栄養摂取量	774	30.6
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0