



# 令和7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 月	チリビーンズドッグ	○	ガーリックポテト バミセリスープ	ベーコン 豚ひき肉 豚肝臓 レンズ豆,大豆 鶏もも肉	牛乳 ビザ用チーズ	にんじん ホールトマト パセリ	たまねぎ セロリー,にんにく しょうが,キャベツ	豚芽パン じゃがいも スパゲッティ	油 バター	749	35.1
2 火	木の葉丼	○	ひじきのピリッとサラダ りんご	板なしあまほご 油揚げ 卵 ツナ	牛乳 刻みのり 芽ひじき	にんじん こまつな	しょうが,たまねぎ きゅうり,キャベツ りんご	精白米 米粒麦 さとう でんぶん はるさめ	油	795	29.6
3 水	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,長ねぎ キャベツ,長ねぎ もやし,きゅうり	精白米 米粒麦 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油	763	29.4
4 木	あさりときのこの スープスパゲッティ	○	ビーンズツナサラダ オレンジケーキ	ベーコン あさりむきみ ワイン,卵 ひよこ豆,ツナ レッド,豆,豆	牛乳	とうがらし にんじん ビーマン パセリ こまつな	にんにく,セロリー たまねぎ,ひなじめじ えのきだけ,しょうが キャベツ,マーマレード オレンジジュース	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 バター	784	31.1
5 金	麦ごはん	○	いかのかりん揚げ じゃがいものシャキシャキサラダ 大根と油揚げのみぞ汁	いか 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	こまつな	もやし,ホールコーン たまねぎ,にんにく だいこん	精白米 米粒麦 でんぶん さとう じゃがいも	油	745	31.9
8 月	ひじきごはん	○	銀さわらのねぎ焼き わかめサラダ	鶏もも肉 油揚げ 銀さわら	牛乳 芽ひじき 生わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが,にんにく 長ねぎ,もやし キャベツ,きゅうり	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油	731	34.7
9 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,長ねぎ 干しいたけ,にんにく はくさい,もやし	精白米 米粒麦 さとう ウェーブワンタン さつまいも	油 ごま油 バター	789	27.2
10 水	1A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 みかん	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク 調理用牛乳 ビザ用チーズ	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 みかん	ココアパン じゃがいも さとう	バター 油	757	29.6
11 木	ごはん	○	豆腐ハンバーグ 磯香和え じゃがいもとえのきのみぞ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐 赤みそ,白みそ 卵,油揚げ	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	長ねぎ,しょうが もやしたまねぎ えのきだけ	精白米 生パン粉 さとう でんぶん じゃがいも	油	772	32.3
12 金	3Bリクエスト献立 みそラーメン	○	ササミ中華トマトレツソウ 和え キャラメルケーキ	豚ひき肉 赤みそ 白みそ 白いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん にら 赤パリカ タバコットトマト	にんにく,しょうが だけのこ,はくさい もやし,ホールコーン 長ねぎ,だいこん きゅうり,たまねぎ	中華めん 米粉 グラニュー糖 粉砂糖	油 白ごま ごま油	819	28.4
15 月	世界の料理~ハンガリー編~ ハニートースト	○	グヤーシュ ホースラティッシュサラダ 夢オレンジ	豚かた肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	ホールトマト にんじん 赤パリカ ブロッコリー こまつな	にんにく,しょうが たまねぎ,きゅうり ホースラティッシュ キャベツ,夢オレンジ	豚芽食パン グラニュー糖 はちみつ さとう じゃがいも	バター 油	765	28.5
16 火	麦ごはん	○	さばの香味焼き わかめと野菜の生姜醤油和え じゃがいもと油揚げのみぞ汁	さば 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 生わかめ	にんじん	しょうが,にんにく 長ねぎ,もやし きゅうり,キャベツ	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも	ごま油 油	765	34.0
17 水	カレーライス	○	じゃこサラダ グレープゼリー	鶏もも肉 ひよこ豆	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	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 キャベツ ぶどうジュース	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま油	878	28.0
18 木	ごはん	○	のりのふりかけ 花しゅうまい 春雨スープ	豚ひき肉 豆腐	牛乳 もみ海苔	にんじん こまつな	にんにく,たまねぎ 長ねぎ,しょうが キャベツ,きくらげ	精白米 さとう でんぶん 花しゅうまいの皮 はるさめ	ごま油 油	757	27.0
19 金	麦ごはん	○	鶏肉と大豆の甘辛揚げ 青菜のごま和え こぶ汁	鶏もも肉 大豆 豆腐	牛乳 刻み昆布	にんじん こまつな	しょうが,もやし ごぼう,だいこん 長ねぎ	精白米 米粒麦 でんぶん さとう さといも	油 白すりごま	780	29.9
22 月	日本の郷土料理~山梨県編~ ほうとう	○	寒さに負けない【冬至献立】 めひかりのから揚げ 水信玄もち	豚かた肉 油揚げ 赤みそ 白みそ きな粉	牛乳 めひかり	にんじん かばちゃ こまつな	だいこん,はくさい 長ねぎ,しょうが	ほうとう さとう でんぶん 黒砂糖	油	775	32.0
23 火	じゃこわかめごはん	○	はがつおの照り焼き 煮浸し かき玉汁	はがつお 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが,もやし たまねぎ,えのきだけ	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	白ごま	731	38.8
24 水	☆クリスマスマニュ☆ ミルクパン	△ヨ	クリスピーチキン イタリアンサラダ ミネストローネ もちもち焼きチョコもち	鶏もも肉 ベーコン 豚かた肉 豆腐 豆乳	ショアワーレイ	赤ビーマン こまつな にんじん ホールトマト	しょうが,にんにく 黄ビーマン,キャベツ たまねぎ,セロリー	ミルクパン,小麦粉 コーンフレーク,米粉 パン粉,さとう じゃがいも 白玉粉,米粉	オリーブ油 油	784	30.1

※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が少なくなることがあります。

12月分 1日あたりの平均栄養摂取量

774 31.0

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 33.0