


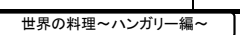
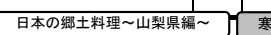

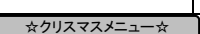





令和7年12月 給食献立予定表

★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、ホールコーン セロリー、にんにく しょうが、キャベツ	胚芽パン 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	板なしわかめ 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 でんぷん	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、だけのこ 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	763	29.4
4	木	あさりとときのこの 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 ウィンナー、卵 ひよこ豆、ツナ レドパドレー豆	牛乳	とうがらし にんじん ピーマン パセリ 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 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 じゃがいものツナサラダ 大根と油揚げのみそ汁 	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 でんぷん 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そ汁	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 えのきたけ	精白米 生パン粉 さとう でんぷん 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	○	ツナ中華トドレッソク和え キャラメルケーキ	豚ひき肉 赤みそ 白みそ ツナ 白いんげん豆	牛乳	にんじん にら 赤パプリカ ダイコントマト	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 さとう 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 ホースラディッシュサラダ 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 赤パプリカ 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 ホースラディッシュ キャベツ、夢オレンジ	胚芽食パン 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そ汁	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 でんぷん 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 でんぷん さとう さいいも	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	○	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 かぼちゃ 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 でんぷん 黒砂糖	油	775	32.0
23	火	 東京都産の万次郎カボチャを使用します 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、えのきたけ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	白ごま	731	38.8
24	水	 ☆クリスマスメニュー☆ ミルクパン	○	クリスマスケーキ 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(ワレ)ン	赤ピーマン こまつな にんじん ホールトマト	しょうが、にんにく 黄ピーマン、キャベツ たまねぎ、セロリー	ミルク小麦粉 ソーダ、米粉、加工 パン粉、さとう じゃがいも 白玉粉、米粉	オリーブ油	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