



12月学校給食献立予定表



令和6年

新宿区立牛込第一中学校

日	曜	牛乳	献立名	材 料 名			栄 養 価	
				血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	○	みそ肉うどん ひじきとツナの和え物 二色大学芋	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ひじき ツナ	冷凍うどん 油 砂糖 さつまいも 水あめ ごま	人参 玉ねぎ たけのこ 大根 干しいたけ えのきだけ 長ねぎ 小松菜 キャベツ	733	30.4
3	火	○	麦ご飯 すいとん汁 ぶりのゆずみそ焼き かぶとわかめの酢の物	牛乳 ぶり みそ わかめ 豚肉 油揚げ	米 麦 砂糖 ごま 小麦粉 油	しょうが ゆず かぶ 人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ えのきだけ 小松菜	798	32.2
4	水	○	豆わかご飯 芋煮 もやしのごま和え 花みかん	牛乳 わかめ 大豆 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 里芋 砂糖 練りごま 油 ごま油 ごま こんにゃく	長ねぎ 大根 人参 まいたけ わけぎ もやし 小松菜 しょうが みかん	731	28.1
5	木	○	手作りピザパン ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ツナ チーズ ウインナー 豚肉 ひよこ豆 ヨーグルト	小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが キャベツ 小松菜 バイン みかん 黄桃 レーズン	781	32.0
6	金	○	麻婆豆腐丼 切干大根とキャベツのさっぱり和え りんご	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	米 麦 さとう でんぷん 油 ごま油 ごま	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ 切干し大根 りんご	731	28.2
9	月	○	ビビンバ丼 トックスープ ミルクプリンあんずソース	牛乳 豚肉 みそ 卵 生クリーム 寒天	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぷん トック コーンスターチ	にんにく しょうが 干しいたけ ぜんまい 小松菜 人参 もやし 白菜 玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜 あんず ポンジュース	783	27.1
10	火	○	練馬大根スパゲティ ★江戸東京野菜★ スタミナサラダ 練馬大根 ヨーグルトポムポム	牛乳 ツナ のり 生クリーム 卵 豚肉 ヨーグルト	スパゲティ 油 砂糖 こんにゃく ごま ごま油 バター 小麦粉	玉ねぎ 大根 あさつき キャベツ 人参 もやし 長ねぎ にんにく しょうが りんご レーズン	839	34.7
11	水	○	麦ご飯 白菜のみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 のりとあさりの佃煮	牛乳 みそ 油揚げ わかめ 鶏肉 ほしのり あさり	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	えのきだけ 玉ねぎ 白菜 人参 さやいんげん	754	28.1
12	木	○	麦ご飯 鉄火みそ ★郷土料理★ きりたんぽ汁 秋田 ハタハタのから揚げ キャベツのごま炒め オレンジ	牛乳 大豆 みそ ハタハタ 鶏肉	米 麦 ごま油 砂糖 でんぷん 油 ごま こんにゃく きりたんぽ 小麦粉	ごぼう しょうが 人参 小松菜 キャベツ もやし まいたけ 長ねぎ オレンジ	771	25.1
13	金	○	クロックムッシュ ボークビーンズ 星形クルトンのサラダ	牛乳 卵 ロースハム チーズ 豚肉 大豆	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも やき麩	にんにく セロリー 人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン ピーマン かぶ キャベツ きゅうり	785	36.9
16	月	○	ドライカレー ジュリエンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	米 麦 油 小麦粉	玉ねぎ しょうが にんにく セロリー 人参 トマト ピーマン キャベツ 小松菜	776	29.3
17	火	○	五目ご飯 かんぴょう入りかきたま汁 ほっけのサクサク揚げ れんこんチップの和風サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ほっけ 卵 わかめ	米 もち米 油 砂糖 さつまいも でんぷん 油 パン粉 ごま	人参 しめじ 枝豆 しょうが 小松菜 もやし キャベツ れんこん かんぴょう 長ねぎ	831	36.0
18	水	○	広東麺 さば餃子 野菜のピリ辛中華和え	牛乳 豚肉 さば水煮 大豆 わかめ	冷凍ラーメン 油 ごま油 餃子の皮 砂糖 でんぷん 小麦粉	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 きくらげ たけのこ 白菜 もやし チンゲン菜 玉ねぎ にら キャベツ きゅうり 大根	735	33.4
19	木	○	仙台麩丼 ★郷土料理★ からし和え 宮城 さつま汁	牛乳 卵 鶏肉 みそ	米 麦 さとう 油ぶ でんぷん 油 ごま油 さつまいも こんにゃく	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし 白菜 江戸菜 ごぼう 大根 しょうが 長ねぎ	770	27.6
20	金	○	メープルトースト サーモンチャウダー ★世界の料理★ カリカリワントンサラダ カナダ	牛乳 豆腐 ベーコン 鮭 生クリーム あさり	食パン バター 砂糖 マーガリン 小麦粉 じゃがいも ワントン皮 油 メープルシロップ	セロリー 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー レモン	736	27.1
23	月	○	ほうとう 大豆とじゃこのあまから煮 ★冬至献立★ 信玄きなこもち 郷土料理・山梨	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 大豆 きなこ ちりめんじゃこ 豆腐	ほうとう麺 油 ごま 砂糖 黒糖 白玉粉 でんぷん	人参 大根 白菜 かぼちゃ 長ねぎ 小松菜	811	34.8
24	火	○	ピラフ ミネストローネ ★クリスマス献立★ クリスピーチキン セレクト給食 マスタードドレッシングサラダ カルピスゼリー OR りんごゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 あさり えび 豚肉 ひよこ豆 寒天 カルピス 練乳	米 油 小麦粉 コーンフレーク 油 砂糖 じゃがいも ABCマカロニ	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しめじ キャベツ ブロッコリー コーン セロリー トマト りんご みかん	957	36.2

◎学校行事や食材料等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

11月分 一日あたりの平均

784

31.0

1人1回当たりの学校給食摂取基準

830

33.0



1月学校給食献立予定表



9	木	○	冬野菜のカレーライス 鶏肉入りさっぱりサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 寒天	米 米粒麦 はちみつ 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ 人参 トマト水煮 りんご キャベツ 小松菜 もやし 黄桃 カリフラワー ぶどう	802	27.4
10	金	○	七草ごはん ★七草・鏡開き★ 松風焼き キャベツの昆布和え お雑煮風汁	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 鶏肉 おから みそ 豆腐 かまぼこ	米 ごま油 ごま さつまいも 白玉粉 さといも 砂糖	大根 かぶ せり 玉ねぎ 干しいたけ レーズン ごぼう 長ねぎ	822	32.7