



1月学校給食献立予定表



令和7

新宿区立牛込第一中学校

実施日 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)
9 木 ○	冬野菜のカレーライス 鶏肉のさっぱりサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 寒天	米 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 セロリー 人参 トマト りんご キャベツ 小松菜 もやし ぶどうジュース カリフラワー ぶどう	802	27.4
10 金 ○	七草ご飯 ★七草・鏡開き★ 松風焼き キャベツの昆布和え 芋きんとん 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 油	大根 かぶ せり 玉ねぎ 干しいたけ レーズン ごぼう 長ねぎ 人参	822	32.7
14 火 ○	ビスキュイパン ツナサラダ 和風シチュー	牛乳 きな粉 ツナ 鶏肉 生クリーム 大豆 みそ 卵 粉チーズ	油 丸パン 砂糖 小麦粉 さといも バター	キャベツ 小松菜 人参 ブロッコリー 玉ねぎ かぶ ごぼう にんにく いちごジャム しょうが	856	38.0
15 水 ○	高野豆腐の卵とじ丼 大豆と小魚の揚げ煮 ★郷土料理★ せんべい汁 東北	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 大豆 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 でんぷん さつまいも 白ごま かやきせんべい	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース ごぼう 大根 白菜 長ねぎ 小松菜	856	34.2
16 木 ○	みそラーメン いかのチリソース 野菜の塩こんぶ和え みかん(スイートスプリング)	牛乳 みそ 豚肉 いか 塩こんぶ かつおぶし	ラーメン 油 ラード ごま油 でんぷん 砂糖	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 白菜 もやし 玉ねぎ コーン にら キャベツ 小松菜 大根 いちご	736	37.2
17 金 ○	大根入り麻婆豆腐 ナムル すりおろしりんごゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 寒天	米 麦 油 砂糖 でんぷん 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 大根 もやし 小松菜 りんごジュース りんご	740	26.3
20 月 ○	わかめご飯 じゃがいものそぼろ煮 わさび和え 豆腐入りすまし汁 いちご	牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐	米 麦 ごま 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん すりごま	玉ねぎ 人参 いんげん えのきだけ ほうれん草 もやし 小松菜 キャベツ いちご	753	30.1
21 火 ○	カレーうどん たこ焼きポテト しらすと水菜のサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ たこ 卵 青のり 糸けずり わかめ しらす	うどん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ポテトフ레이크 油 ごま油 でんぷん	人参 玉ねぎ しめじ 白菜 長ねぎ しょうが キャベツ 水菜 小松菜	747	32.5
22 水 ○	ご飯 のりとあさりの佃煮 鮭の照り焼き ゆず大根 かぼちゃのすいとん汁	牛乳 鮭 豚肉 みそ 油揚げ のり あさり	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 小麦粉	しょうが 大根 小松菜 人参 ゆず かぼちゃ 玉ねぎ 長ねぎ えのきだけ	731	34.1
23 木 ○	チキンパエリア ★大寒の卵献立★ スパニッシュオムレツ マカロニスープ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 卵 チーズ 生クリーム ヨーグルト	米 油 じゃがいも 砂糖 ABCマカロニ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう しょうが キャベツ 小松菜 パイン 黄桃 みかん	730	30.7
24 金 ○	スロッピージョー クラムチャウダー ★学校給食週間★ グリーンサラダ ①アメリカ料理	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆乳 ベーコン あさり 貝柱 生クリーム	胚芽パン 油 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ ピーマン セロリー 人参 パセリ ブロッコリー キャベツ 小松菜 もやし	728	32.4
27 月 ○	麦ご飯 ヤンニョムチキン ★学校給食週間★ チャプチェ ②韓国料理 サムゲタン風スープ	牛乳 鶏肉 豚肉	米 麦 でんぷん 小麦粉 油 ごま油 白ごま 砂糖 春雨 もち米	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 白菜キムチ にら 大根 干しいたけ 長ねぎ たけのこ	772	29.6
28 火 ○	鮭と東京都産小松菜の クリームパスタ ★学校給食週間★ ジュリエンスープ ③地産地消給食 明日葉チーズケーキ	牛乳 鮭 ベーコン 生クリーム 卵 クリームチーズ 鶏肉	スパゲッティ 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ しめじ にんにく 人参 キャベツ 小松菜 レモン あしたば(粉末)	773	32.1
29 水 ○	麦ご飯 ★学校給食週間★ ムロアジのメンチカツ ④地産地消給食 糸寒天と野菜のごま酢和え じゃがいものみそ汁 はちみつ人參ゼリー	牛乳 ムロアジ 糸寒天 油揚げ みそ 豆腐 寒天	米 麦 パン粉 小麦粉 油 白ごま 砂糖 じゃがいも はちみつ	玉ねぎ にんにく 人参 小松菜 コーン しめじ 長ねぎ オレンジジュース	830	29.4
30 木 ○	手作りピザパン ★学校給食週間★ 白花豆のポタージュスープ ⑤手作りパン オニオンドレッシングサラダ 花みかん(ボンカン) 給食試食会	牛乳 ベーコン ツナ チーズ いんげん豆 豆乳 鶏肉 わかめ 生クリーム	小麦粉 砂糖 油 じゃがいも バター	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン セロリー 人参 パセリ キャベツ きゅうり レモン ポンカン	731	26.7
31 金 ○	ホイコーロー丼 ウエーブワンタンスープ カップ杏仁ゼリー	牛乳 豚肉 みそ なると 生クリーム 鶏肉 寒天	米 麦 油 砂糖 でんぷん ウエーブワンタン ごま油	にんにく しょうが 人参 干しいたけ 長ねぎ キャベツ ピーマン きくらげ もやし 江戸菜 パイン	760	26.7
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					1月分 一日あたりの平均	773 31.3
					1人1回当たりの学校給食摂取基準	830 33.0