



A cartoon illustration of a girl with black hair and a sad expression, with a grey monster-like creature behind her head.



新宿区立牛込第一中学校

実施日			献立名	材 料 名			栄 養 価		
日	曜	牛乳		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 たんぱく質		
2	月	○	カレーピラフきのこクリームソース いかとツナのシーフードサラダ いちご	牛乳, 鶏肉, 豆乳, 生クリーム, いか, ツナ	米, 油, 小麦粉, さとう	にんじん, たまねぎ, しめじ, えのきたけ, 赤パプリカ, パセリ, キャベツ, こまつな, きゅうり, いちご	765 kcal 29.8 g		
3	火	○	揚げいわしと大豆ご飯 ビーフンソテー 呉汁 オレンジ 【節分献立】	牛乳, 大豆, いわし, 豚肉, 卵, 鶏肉, みそ, 油揚げ	米, さとう, ごま, 油, ビーフン, じゃがいも	しょうが, たけのこ, にんじん, 干ししいたけ, キャベツ, もやし, たまねぎ, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな, オレンジ	766 kcal 33.9 g		
4	水	○	豚キムチ丼 いもち えのきとわかめのスープ	牛乳, 豚肉, 豆腐, チーズ, のり, ベーコン, わかめ	米, 油, さとう, じゃがいも, でんぷん, 三温糖	にんにく, 長ねぎ, たまねぎ, にんじん, 白菜キムチ, はくさい, もやし, にら, しょうが, えのきたけ	775 kcal 29.3 g		
5	木	○	米粉パン 煮込みハンバーグ じゃがいものカレーソテー もずくと卵のスープ	牛乳, 豚肉, 卵, ベーコン, 鶏肉, 豆腐, もずく	米粉パン, 油, パン粉, さとう, でんぷん, じゃがいも, バター, ごま	にんにく, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, しょうが, こまつな	750 kcal 35.3 g		
6	金	○	餅入りきつねうどん クラムサラダ 黒蜜抹茶ミルクゼリー	牛乳, 鶏肉, かまぼこ, 油揚げ, あさり, 寒天, 豆腐, 豆乳, 生クリーム	冷凍うどん, さとう, もち, ごま, 油, でんぷん, 黒砂糖, コーンスターチ	干ししいたけ, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, しょうが	827 kcal 35.3 g		
9	月	○	ソースカツ丼 【受験応援献立】 具だくさん味噌汁 しらすと野菜のお浸し	牛乳, 豚肉, みそ, しらす干し	米, 麦, 油, 小麦粉, パン粉, こんにゃく, じゃがいも, さとう	ごぼう, にんじん, だいこん, たまねぎ, 長ねぎ, もやし, ほうれんそう, キャベツ, えのきたけ	752 kcal 35.3 g		
10	火	○	チャーハン 中華サラダ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, えび, 卵, ハム, わかめ, ヨーグルト	油, 米, さとう, ごま, はるさめ	しょうが, にんにく, にんじん, 長ねぎ, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, もやし, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶	749 kcal 30.0 g		
12	木	○	チリコンカンライス バジルドレッシングサラダ モチモチ焼きチョコもち	牛乳, 大豆, 豚肉, 豆腐, 豆乳	米, 麦, 油, じゃがいも, さとう, 白玉粉, 米粉, チョコレート	にんにく, たまねぎ, にんじん, もやし, きゅうり, キャベツ, りんご, バジル	804 kcal 27.0 g		
13	金	○	ご飯 鯖のねぎみそ焼き 春雨と野菜の炒め物 けんちん汁 デコポン	牛乳, さわら, みそ, 豚肉, 豆腐	米, さとう, 油, ごま, さといも	しょうが, 長ねぎ, にんにく, たまねぎ, きくらげ, にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな, デコポン	749 kcal 33.2 g		
16	月	○	タンメン 大豆と芋のスパイシー揚げ 白玉サイダーフルーツポンチ	牛乳, 豚肉, えび, いか, あさり, 大豆	ラーメン, 油, でんぷん, じゃがいも, 白玉粉, さとう	しょうが, にんじん, にんにく, 長ねぎ, キャベツ, もやし, チンゲンサイ, コーン, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶	768 kcal 30.5 g		
17	火	○	ご飯 つくね焼き 切干大根のごま酢和え 豆腐入りかきたま汁	牛乳, 鶏肉, 大豆, 豆腐, 卵, みそ	米, 麦, 油, パン粉, でんぷん, さとう, ごま, 三温糖	しょうが, 長ねぎ, たまねぎ, にんじん, きゅうり, 切干し大根, もやし, えのきたけ, ほうれんそう	775 kcal 30.6 g		
18	水	○	ポークカレーライス じゃこサラダ りんご	牛乳, 豚肉, わかめ, ちりめんじゃこ	米, 麦, 油, じゃがいも, はちみつ, バター, 小麦粉, さとう, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, にんじん, トマト缶, りんご, こまつな, キャベツ, もやし	810 kcal 28.3 g		
19	木	○	里芋と豚肉の炊き込みご飯 さばのサクサク揚げ 野菜の胡麻和え なめこ汁	牛乳, 豚肉, さば, 豆腐, みそ, わかめ	米, 麦, 油, さといも, さとう, でんぷん, パン粉, ごま, じゃがいも	干ししいたけ, にんじん, こまつな, しょうが, キャベツ, もやし, なめこ	775 kcal 32.8 g		
20	金	○	ガーリックトースト メキシコ風鶏の煮込み チーズサラダ いちご 【メキシコ料理献立】	牛乳, 鶏肉, ひよこ豆, 白いんげん豆, チーズ	ソフトフランスパン, バター, 油, じゃがいも, さとう, マヨネーズ(エッグ77)	にんにく, パセリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, コーン, しょうが, ピーマン, キャベツ, ブロッコリー, もやし, いちご	785 kcal 35.9 g		
24	火	○	ねぎ塩豚丼 キムチスープ レモンスカッシュゼリー	牛乳, 豚肉, わかめ, 卵, 寒天	米, 麦, 油, さとう, でんぷん, ごま	にんにく, 長ねぎ, もやし, にら, レモン果汁, にんじん, きょうな, 白菜キムチ	813 kcal 32.8 g		
25	水	○	ご飯 手作りふりかけ 赤魚の煮つけ じゃが芋きんぴら みそけんちん汁	牛乳, ちりめんじゃこ, 粉かつお, あかうお, 油揚げ, 豆腐, みそ	米, 麦, ごま, さとう, 油, じゃがいも, こんにゃく	しょうが, にんじん, さやいんげん, ごぼう, だいこん, こまつな	757 kcal 35.2 g		
26	木	○	から揚げの甘辛煮丼 吉野汁 デコポン	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	米, 麦, 油, でんぷん, 小麦粉, さとう, こんにゃく	こまつな, 干ししいたけ, にんじん, だいこん, 長ねぎ, デコポン	787 kcal 33.3 g		
27	金	○	シーフードトマトスパゲティ カラフルサラダ パンナコッタいちごソース	牛乳, ベーコン, えび, いか, あさり, 生クリーム, チーズ, 豆乳	スパゲティ, 油, さとう, バター, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, トマト缶, パセリ, もやし, にんじん, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン, りんご, いちご ピューレ	758 kcal 32.6 g		
◎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。							2月分 1日あたりの平均	776	32.3
							1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0