12月学校給食献立予定表

令和5年　　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（kcal）	たんぱく質（g）
1	金	○	ポークカレーライス ジュリエンヌスープ つぶつぶみかんゼリー	牛乳　豚肉　鶏肉 ベーコン 寒天	米　米粒麦　油 じゃがいも はちみつ　バター 小麦粉　砂糖	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　オレンジジュース みかん	778	25.3
4	月	○	練馬大根スパゲティ スタミナサラダ　★江戸東京野菜★ 練馬大根の献立 かぼちゃのソフトクッキー	牛乳　ツナ　のり 生クリーム 豚肉	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　かぼちゃ　レーズン	755	32.3
5	火	○	麦ごはん　しそひじきふりかけ 鮭の西京焼き 小松菜のごま和え 塩豚汁	牛乳　芽ひじき　鮭 粉かつお　みそ　豚肉 豆腐	米　米粒麦　砂糖 ごま　練りごま　油 こんにゃく　里芋	ゆかり　小松菜　もやし　人参 しめじ　しょうが　ごぼう　白菜 長ねぎ	734	35.7
6	水	○	ジャムコッペサンド フィッシュ＆チップス ABCマカロニスープ	牛乳　たら　鶏肉	コッペパン　油 じゃがいも　小麦粉 ABCマカロニ　米粉	いちごジャム　にんにく　人参 玉ねぎ　しょうが　小松菜	754	33.4
7	木	○	仙台麩丼 からし和え　★大雪★ 郷土料理・宮城 さつま汁	牛乳　卵　鶏肉　みそ	米　米粒麦　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
8	金	○	麦ごはん キャベツたっぷりメンチカツ もやしのごま炒め じゃがいものみそ汁 花みかん（早香）	牛乳　豚肉　みそ 豆腐　わかめ	米　米粒麦　パン粉 小麦粉　パン粉　油 ごま油　ごま じゃがいも　でんぷん	玉ねぎ　キャベツ　人参 小松菜　もやし　長ねぎ みかん	809	27.6
11	月	○	麦ごはん ぶりのゆずみそ焼き かぶとわかめの酢の物 かぼちゃのすいとん汁	牛乳　ぶり　みそ わかめ　豚肉　油揚げ	米　米粒麦　砂糖 ごま　小麦粉　油	しょうが　ゆず　かぶ　人参　かぼちゃ 玉ねぎ　大根　長ねぎ　えのきだけ 小松菜	805	32.4
12	火	○	スパゲティナポリタン かぶとキャベツのスープ ジャーマンポテト	牛乳　ベーコン　鶏肉 粉チーズ　豚肉	スパゲティ　油 じゃがいも　バター	にんにく　セロリー　人参　玉ねぎ マッシュルーム　トマト水煮　ピーマン かぶ　キャベツ　パセリ	730	28.7
13	水	○	豆わかごはん 芋煮 もやしのごま和え　★郷土料理★ 山形 りんご	牛乳　炊き込みわかめ 大豆　豚肉　油揚げ みそ	米　米粒麦　里芋 こんにゃく　砂糖 練りごま　油　ごま油 ごま	長ねぎ　大根　人参　まいたけ わけぎ　もやし　小松菜　しょうが りんご	738	27.9
14	木	○	プルコギ丼 大根のピリ辛炒め トックスープ	牛乳　豚肉	米　米粒麦　油 しらたき　ごま油　砂糖 ごま　トック	玉ねぎ　人参　もやし　えのきだけ りんご　しょうが　にんにく　にら 長ねぎ　大根　小松菜　白菜 干ししいたけ	733	24.2
15	金	○	メープルトースト　★世界の料理★ カナダ サーモンチャウダー カリカリワンタンサラダ	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　ワンタン皮 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
18	月	○	麻婆豆腐丼 切干大根とキャベツのさっぱり和え 杏仁豆腐あんずソース	牛乳　豚肉　豆腐 みそ　生クリーム 寒天	米　米粒麦　油　砂糖 でんぷん　ごま油　ごま コーンスターチ	しょうが　にんにく　人参　玉ねぎ 干ししいたけ　長ねぎ　切干大根 キャベツ　あんず　オレンジジュース	820	32.1
19	火	○	麦ごはん　鉄火みそ はたはたのから揚げ　★郷土料理★ 秋田 野菜のごま和え きりたんぽ汁　花みかん（夢オレンジ）	牛乳　大豆　みそ はたはた　鶏肉	米　米粒麦　ごま油 砂糖　でんぷん　小麦粉 油　ごま　じゃがいも こんにゃく　きりたんぽ	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 みかん	736	25.3
20	水	○	焼きカレーパン ミネストローネ グリーンサラダ	牛乳　豚肉　ベーコン ひよこ豆	柏パン　油　小麦粉 パン粉　じゃがいも マカロニ　砂糖	玉ねぎ　マッシュルーム　セロリー 人参　にんにく　トマト水煮　パセリ ブロッコリーキャベツ　小松菜　もやし	752	30.4
21	木	○	ほうとう 大豆とじゃこのあまから煮 信玄きなこもち　★冬至献立★	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
22	金	ジュアいちご	ピラフ クリスピーチキン★クリスマス献立★ シーフードスープ マスタードドレッシングサラダ	ジョア　ベーコン 鶏肉　あさり　えび 豚肉	米　油　小麦粉 コーンフレーク 油　砂糖	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	743	27.6
						11月分　一日あたりの平均	763	29.5
						1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

◎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月学校給食献立予定表

10	水	○	冬野菜のカレーライス 鶏肉入りさっぱりサラダ ホワイトゼリー	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　カルピス　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	796	28.6
11	木	○	七草ごはん 松風焼き　★七草・鏡開き★ 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　干ししいたけ レーズン　ごぼう　長ねぎ	822	32.7