

令和6年



1月学校給食献立予定表



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)
10	水	○	冬野菜のカレーライス 鶏肉のさっぱりサラダ 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 ジャがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー 人参 トマト水煮 りんご キャベツ 江戸菜 もやし 黄桃 カリフラワー	788	27.5
11	木	○	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 人参	822	32.7
12	金	○	きなこ揚げパン ツナサラダ かぶとお米のポタージュスープ	牛乳 きな粉 ツナ 鶏肉 生クリーム	油 コッペンパン 砂糖 油 米 ジャがいも	キャベツ 江戸菜 人参 ブロッコリー 玉ねぎ かぶ セロリー コーン パセリ	753	27.2
15	月	○	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 塩昆布 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 江戸菜 大根 みかん	732	37.1
16	火	○	スロッピージョー クラムチャウダー ブロッコリー入りグリーンサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆乳 ベーコン あさり ホタテ貝柱 生クリーム	胚芽パン 油 砂糖 バター 小麦粉 ジャがいも	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	731	33.1
17	水	○	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	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 白ごま	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 江戸菜 りんごジュース りんご	738	26.3
18	木	○	麦ごはん ぶりの照り焼き ゆず大根 かぼちゃのすいとん汁	牛乳 ぶり 豚肉 みそ 油揚げ	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 小麦粉	しょうが 大根 江戸菜 人参 ゆず かぼちゃ 玉ねぎ 長ねぎ えのきだけ	773	31.5
19	金	○	チキンパエリア スパニッシュオムレツ★大寒の卵献立★ マカロニスープ ★世界の料理★ 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 ジャがいも 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 江戸菜 バイン 黄桃 みかん	733	31.0
22	月	○	カレーうどん たこ焼きポテト じゃこと水菜のサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ たこ 卵 青のり 糸けずり わかめ ちりめんじゃこ	うどん 砂糖 でんぷん ジャがいも 小麦粉 ポテトフレック 油 ごま油	人参 玉ねぎ しめじ 白菜 長ねぎ しょうが キャベツ 水菜 江戸菜	764	34.8
23	火	○	わかめごはん ジャがいものそぼろ煮 わさび和え 豆腐入りすまし汁 みかん(ボンカン)	牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐	米 米粒麦 ごま油 ジャがいも 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 江戸菜 キャベツ ボンカン	753	30.1
24	水	○	麦ごはん ★学校給食週間①★ ムロアジのメンチカツ 地産地消給食 伊豆産系寒天と野菜のごま酢和え ジャがいものみそ汁 東京都産キャロットゼリー	牛乳 ムロアジ 卵 糸寒天 油揚げ みそ 豆腐 寒天	米 米粒麦 パン粉 小麦粉 油 白ごま 砂糖 ジャがいも 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	744	27.0
25	木	○	手作りシナモンロール ポークピーズ ★学校給食週間②★ グリーンサラダ 手作りパン	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 生クリーム	小麦粉 砂糖 バター 油 グラニュー糖 ジャがいも 強力粉	セロリー 人参 玉ねぎ しょうが にんにく グリーンピース 江戸菜 キャベツ りんご	820	32.1
26	金	○	高野豆腐の卵とじ丼 ★学校給食週間③★ 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 米粒麦 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
29	月	○	鮭と東京都産小松菜の クリームパスタ ★学校給食週間④★ ジュリエンスープ 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
30	火	○	麦ごはん ★学校給食週間⑤★ ヤンニョムチキン 世界の料理 チャプチェ サムゲタン風スープ	牛乳 鶏肉 豚肉	米 米粒麦 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
31	水	○	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 米粒麦 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 バイン	760	27.7

◎学校行事や食材料費等の都合により、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	770	30.9
1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0