

令和5年度

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	○	照り焼きチキンバーガー ミネストローネ さくさくツナサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 ひよこ豆 ツナ	セサミン さとう 油 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも マカロニ コーンフレーク	しょうが セロリー 人参 玉ねぎ にんにく トマト キャベツ 小松菜 ブロッコリー	769	35.2	
4	月	○	ガパオライス ビーフンスープ バナナケーキ	牛乳 鶏肉 大豆 卵	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ビーフン ごま油 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ パプリカ バジル 人参 たけのこ 大根 えのきだけ チンゲン菜 バナナ ピーマン	887	30.5	
5	火	○	ちらし寿司 魚の西京焼き ★桃の節句献立★ 菜の花のすまし汁 白桃ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 のり 豆腐 銀たら みそ 寒天	精白米 さとう 油 焼きふ	しょうが かんぴょう 干しいたけ 人参 れんこん さやえんどう 長ねぎ 菜の花 桃ジュース 白桃	800	31.4	
6	水	○	タンドリーチキンカレー かりかりじゃこサラダ オレンジ(せとか)	牛乳 鶏肉 ヨーグル ト わかめ ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま油 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ パプリカ 小松菜 オレンジ	807	28.5	
7	木	○	長崎ちゃんぽん 手作り照り焼きまん 大豆と小魚の揚げ煮 カップあんりんゼリー	牛乳 豚肉 いか なると 鶏肉 生クリーム 寒天	冷凍ちゃんぽん麺 油 ごま油 でんぷん さとう 小麦粉	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ 人参 たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし チンゲン菜 パイン みかん	777	33.9	
8	金	○	麦ごはん 真珠だんご 小松菜と春雨の炒めもの 海鮮キムチチゲ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ハム あさり えび 生揚げ みそ	精白米 米粒麦 もち米 パン粉 油 でんぷん ごま油 さとう 春雨	しょうが 長ねぎ 干しいたけ 人参 もやし 小松菜 にんにく はくさいキムチ はくさい	732	29.0	
11	月	○	きなこ揚げパン ★リクエスト給食★ えびマカロニグラタン 2学年 ポトフ	牛乳 きなこ 鶏肉 えび 生クリーム 粉チーズ 豚肉 ひよこ豆	コッペパン 油 さとう バター 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 人参 にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー	889	36.2	
12	火	○	メキシカンドリヤ グリーンサラダ 洋風かきたま汁	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム 粉チーズ ベーコン 卵	精白米 米粒麦 油 小麦粉 バター さとう パン粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく パセリ 小松菜 キャベツ りんご しょうが チンゲン菜	766	30.3	
13	水	○	みそラーメン ★リクエスト給食★ ジャンボ揚げぎょうざ 3学年 野菜の塩こんぶ和え レモンスカッシュゼリー	牛乳 みそ 豚肉 塩こんぶ 寒天	冷凍ラーメン 油 ラード ごま油 さとう 餃子の皮 小麦粉	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 はくさい もやし 玉ねぎ コーン にら キャベツ 小松菜 大根 レモン みかん	774	32.7	
14	木	○	ひじきごはん さばの塩焼きおろしがけ 小松菜のごま和え わかめと豆腐のみそ汁 いちご	牛乳 油揚げ ひじき さば みそ 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 油 さとう ねりごま 白ごま さといも	人参 えだまめ 大根 小松菜 もやし 長ねぎ いちご	744	34.2	
15	金	○	ビーフストロガノフ・パセリライス いろどりサラダ チョコプリン	牛乳 牛肉 レンズ豆 生クリーム 豆乳 寒天	精白米 油 小麦粉 さとう バター さつまいも	パセリ にんにく セロリー 人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー	864	25.1	
18	月	○	わかめごはん ★リクエスト給食★ 鶏のから揚げ 1学年 おひたし ★卒業お祝い献立★ お祝いすまし汁 白玉フルーツサイダーポンチ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 糸けずり 豆腐 ちらしかまぼこ 寒天	精白米 米粒麦 白ごま 油 でんぷん 小麦粉 さとう 麩 白玉粉	にんにく しょうが 人参 キャベツ もやし 小松菜 大根 長ねぎ みかん 黄桃 パイン ぶどうジュース	890	34.4	
19	火	卒業式							
20	水	春分の日							
21	木	○	麦ごはん 大豆と小魚の揚げ煮 じゃがいものそぼろ煮 すまし汁 いちご	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 油 じゃがいも さとう でんぷん 油 さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 さやいんげん えのきだけ ほうれん草 いちご	786	30.2	
22	金	○	シーフードトマトスパゲティ 花野菜サラダ 手作りパンクプリン	牛乳 ベーコン えび いか あさり 粉チーズ 卵 生クリーム	スパゲティ 油 バター さとう	にんにく 人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト ブロッコリー カリフラワー キャベツ りんご かぼちゃ	776	35.0	
◎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。						3月分 一日あたりの平均	804	31.9	
						1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0	