

12月学校給食献立予定表

令和7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	月	○	ジャージャー麺 海鮮春巻き(えび・ほたて)	牛乳 豚肉 大豆 みそ えび ほたて 鶏肉	冷凍ラーメン 油 砂糖 ごま油 春巻きの皮 でんぷん 春雨 小麦粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり 長ねぎ もやし	805	38.5
2	火	○	麦ご飯 すいとん汁 銀さわらの幽庵焼き じゃがいも炒め	牛乳 銀さわら みそ わかめ 豚肉 油揚げ	米 麦 砂糖 ごま 小麦粉 油 こんにゃく じゃがいも	ゆず 人参 さやいんげん 玉ねぎ 大根 長ねぎ えのきだけ 小松菜	862	38.2
3	水	○	ビビンバ丼 トックスープ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 豚肉 みそ 卵 寒天	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぷん トック	にんにく しょうが 干しいたけ ぜんまい 小松菜 人参 もやし 白菜 玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜 ボンジューズ みかん缶	762	27.1
4	木	○	パインパン ポテのミートグラタン 卵と野菜のスープ	牛乳 豚肉 チーズ 卵	パインパン オリーブ油 じゃがいも でんぷん	玉ねぎ 人参 トマト缶 セロリ にんにく キャベツ 小松菜	754	34.5
5	金	○	麦ご飯 ぶりの照り焼き みそポテト なめこ汁	牛乳 ぶり みそ 豆腐 八丁味噌 わかめ	米 麦 小麦粉 砂糖 三温糖 油 でんぷん じゃがいも	しょうが なめこ 小松菜	840	32.7
8	月	○	麦ご飯 いかのかりんとかがらめ 野菜のおかか和え さつま芋汁	牛乳 いか おかか 油揚げ みそ	米 麦 油 砂糖 小麦粉 でんぷん こんにゃく さつまいも	しょうが キャベツ 小松菜 もやし ごぼう 人参 大根 長ねぎ	770	32.1
9	火	○	練馬大根スパゲティ スタミナサラダ ヨーグルトポムポム	牛乳 ツナ のり 生クリーム 卵 豚肉 ヨーグルト	スパゲティ 油 砂糖 こんにゃく ごま ごま油 バター 小麦粉	大根 大根菜 キャベツ 人参 もやし 長ねぎ にんにく しょうが りんご レーズン	897	36.3
10	水	○	豆わかご飯 芋煮 もやしのごま和え みかん	牛乳 わかめ 大豆 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 里芋 ごま 砂糖 練りごま 油 ごま油 こんにゃく	長ねぎ 大根 人参 まいたけ わけぎ もやし 小松菜 みかん	770	29.3
11	水	○	クロックムッシュ ポークビーンズ クルトンのサラダ	牛乳 卵 ロースハム チーズ 豚肉 大豆	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも	にんにく セロリー 人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン ピーマン かぶ キャベツ きゅうり	752	35.1
12	金	○	麦ご飯 鉄火みそ きりたんぼ汁 ハタハタのから揚げ キャベツのごま炒め	牛乳 大豆 みそ ハタハタ 鶏肉	米 麦 ごま油 砂糖 でんぷん 油 ごま こんにゃく きりたんぼ 小麦粉	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	756	24.9
15	月	○	ドライカレー ジュリエヌスープ りんご	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	米 麦 油 小麦粉	玉ねぎ しょうが にんにく セロリー 人参 トマト缶 ピーマン キャベツ 小松菜 りんご	803	28.9
16	火	○	五目鮭寿司 かぼちゃのそぼろあん キャベツ昆布	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 卵 わかめ 塩昆布	米 油 砂糖 ごま でんぷん 三温糖 ごま油	人参 干しいたけ しょうが 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり 大根 かんぴょう 長ねぎ れんこん さやいんげん グリンピース	753	28.5
17	水	○	広東麺 ツナ餃子 野菜のピリ辛中華和え	牛乳 豚肉 ツナ水煮 大豆 わかめ	冷凍ラーメン 油 ごま油 餃子の皮 砂糖 でんぷん 小麦粉	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 きくらげ たけのこ 白菜 もやし チンゲン菜 玉ねぎ にら キャベツ きゅうり 大根	748	33.8
18	木	○	仙台麩井 からし和え さつま汁	牛乳 卵 鶏肉 みそ	米 麦 さとう 油麩(仙台麩) 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 小松菜 ごぼう 大根 しょうが 長ねぎ	771	27.6
19	金	○	チリビーンズサンド クラムチャウダー カリカリワンドンサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン レバー 大豆 あさり 生クリーム チーズ あさり 鶏肉 調理用牛乳	コッペパン バター 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも ワンドン皮	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン エリンギ パセリ キャベツ ブロッコリー レモン	777	32.9
22	月	○	ほうとう 大豆とじゃこの甘辛揚げ 信玄きなこもち	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	822	35.7
23	火	○	麻婆豆腐丼 切干大根とキャベツのさっぱり和え りんご	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	米 麦 さとう でんぷん 油 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 切干し大根 にら りんご	762	30.5
24	水	○	チキンドリア カレーポトフ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 生クリーム 粉チーズ ウインナー 寒天	米 麦 油 小麦粉 バター パン粉 砂糖 じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ 人参 にんにく しめじ パセリ キャベツ マッシュルーム こまつな セロリ りんごジュース	805	30.9
◎学校行事や食材質等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。							12月分 一日あたりの平均	789 32.1
							1人1回当たりの学校給食摂取基準	830 33.0