



令和3年12月 給食献立予定表



新宿区立牛込第三中学校

日	曜日	献立名			食品名						栄養価	
		主食	牛乳	おかず デザート	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	ジャンバラヤ	○	ポテトテー ビーンズスープ	ベーコン、ウイナー いか、あさり むきえび 豚かた肉 ひよこ豆 赤いんげん豆	牛乳	トマトジュース ホールトマト にんじん パセリ こまつな	にんにく、セロリー たまねぎ、キャベツ	精白米 米粒麦 じゃがいも	バター 油	786	29.5
2	木	麦ごはん	○	銀さわらの漬け焼き 野菜のからし醤油 生揚げと野菜の煮物	銀さわら 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが、キャベツ もやし、干しいたけ ごぼう	精白米、米粒麦 さとう こんにやく じゃがいも	油	826	34.7
3	金	豆乳ラーメン	○	青のりビーンズ グレープゼリー	鶏ひき肉 白みそ 豆乳 大豆	牛乳 あおのり 粉寒天	にんじん こまつな	にんにく、しょうが キャベツ、もやし 長ねぎ、ぶどうジュース	生中華めん でんぶん じゃがいも さとう	油 白練りごま 白ごま	865	32.5
6	月	ココアパン	○	マカロニグラタン ジュリアンスープ りんご	鶏もも肉 ベーコン	牛乳、スキム 調整用牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ、にんにく キャベツ、りんご	ココアパン 小麦粉、マカロニ 乾燥パン粉 じゃがいも	油 バター	819	28.2
7	火	麦ごはん	○	千種焼き 煮浸し 大根とじゃがいものみそ汁	鶏ひき肉 卵、油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 芽ひじき 生わかめ	にんじん こまつな	たけのこ、たまねぎ 干しいたけ、もやし だいこん、長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも	油	781	31.5
8	水	クッパ	○	チョレギサラダ りんごとさつまいもの包揚げ	豚かた肉 なると 卵	牛乳 生わかめ 刻みのり	にんじん	長ねぎ、しょうが たまねぎ、にんにく キャベツ、もやし きゅうり、りんご	精白米、米粒麦 でんぶん さとう、小麦粉 さつまいも 春巻きの皮	油 ごま油	880	26.2
9	木	スープスパゲッティ	○	ホースラディッシュサラダ パイナップルケーキ	ベーコン あさり、卵 はたて貝柱 ウイナー	牛乳 調整用牛乳	赤とうがらし にんじん、パセリ ピーマン ブロッコリー こまつな	にんにく、セロリー たまねぎ、しめじ えのきたけ、しょうが きゅうり、キャベツ パイン缶	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 バター	812	30.0
10	金	木の葉丼	○	白菜のゆず香和え すまし汁	かまぼこ 油揚げ 卵、豆腐 ちらしかまぼこ	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	しょうが、たまねぎ はくさい、もやし きゅうり、ゆず果汁 しめじ、長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	油	780	30.7
13	月	カレーライス	○	シーザーサラダ みかん	鶏もも肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ キャベツ、きゅうり ホールコーン、みかん	精白米、米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	897	25.1
14	火	大豆入り ひじきごはん	○	さけのバター醤油焼き じゃがいもと豆腐のみそ汁	油揚げ、大豆 豆腐、さけ 白みそ 赤みそ	牛乳 芽ひじき	にんじん	たまねぎ、長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも	油 バター	794	36.9
15	水	カナペツ・ピオセンナ	○	ビゴス コーヒーゼリー	ローズハム 豚かた肉 ベーコン ウイナー 白いんげん豆	牛乳 ピザ用チーズ 粉寒天 生クリーム ソーシヨ	にんじん ホールトマト ピーマン	たまねぎ、キャベツ にんにく、セロリー	ソトフランス じゃがいも さとう	マヨネーズ バター オリーブ油	788	28.4
16	木	ゆかりごはん	○	肉豆腐 海藻サラダ	豚かた肉 豆腐	牛乳 海藻ミックス 糸寒天	ゆかり にんじん こまつな	たまねぎ、長ねぎ だいこん	精白米 米粒麦 さとう つきこんにやく	油 ごま油	804	30.7
17	金	炒めジャージャー麺	○	卵とわかめの中華スープ コロコロドーナッツ	豚ひき肉 赤みそ 白みそ 豚かた肉、卵 豆腐、おから	牛乳 生わかめ 調整用牛乳	にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、長ねぎ たけのこ、もやし きゅうり	むし中華めん さとう、米粉 でんぶん グラニュー糖	油 ごま油 バター	875	30.1
20	月	麦ごはん	○	さばのみそ煮 青菜のお浸し けんちん汁	さば 赤みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 角切り昆布	こまつな にんじん	しょうが、もやし ごぼう、だいこん 長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう こんにやく じゃがいも	油	804	34.5
21	火	あんかけチャーハン	○	ツナサラダ スイートポテト	卵 豚かた肉 ツナ	牛乳 スキムミルク 調整用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	長ねぎ、しょうが たけのこ、はくさい だいこん、キャベツ	精白米、米粒麦 さとう でんぶん さつまいも	油 ごま油 バター	876	29.9
22	水	ほうとう	○	わかさぎの南蛮漬け ゆずみかんゼリー	豚かた肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかさぎ 粉寒天	にんじん かぼちゃ こまつな ピーマン	だいこん、はくさい 長ねぎ、たまねぎ ゆずジャム、みかん缶	冷凍ほうとう麺 さとう 小麦粉 でんぶん	油 ごま油	784	31.1
23	木	きつね茶飯	○	花しゅうまい 里芋とわかめのみそ汁	油揚げ 豚ひき肉 白みそ 赤みそ	牛乳 生わかめ	にんじん	えだまめ、たまねぎ 長ねぎ、しょうが キャベツ	精白米、米粒麦 さとう、でんぶん ワンタンの皮 さといも	ごま油	803	28.7
24	金	ミルクパン	○	フライドチキン グリーンサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	鶏もも肉 豚かた肉 卵	牛乳 生わかめ 調整用牛乳	こまつな にんじん ホールトマト	しょうが、にんにく キャベツ、だいこん きゅうり、セロリー たまねぎ	でんぶん、さとう じゃがいも シュルマカロニ 小麦粉、粉砂糖 チョコチップ	油 バター	877	32.7

※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数数が少なくなることがあります。
 ※食品名の下線の表示は都内産農畜産物・水産物です。

12月分 1日あたりの平均栄養摂取量	825	30.6
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0