



令和4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	木	ビーンズドライカレー	○	カラフルサラダ ジュリアンスープ	豚ひき肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ホールトマト 赤ピーマン こまつな	たまねぎ、しょうが にんにく、セロリ 黄ピーマン、キャベツ	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう じゃがいも	油 オリーブ油	788	27.1
2	金	～落ち葉掃き始まっています～		白菜のゆず香和え しめじと豆腐のすまし汁	かまぼこ 油揚げ 卵 豆腐	牛乳 刻みのり 生わかめ	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 でんぷん	油	731	29.2
5	月	あんかけチャーハン	○		チコレギサラダ ポテトのフラワー揚げ	卵 豚もも肉	牛乳 生わかめ 刻みのり	にんじん チンゲンサイ	長ねぎ、しょうが たけのこ、はくさい たまねぎ、にんにく キャベツ、もやし きゅうり	精白米、米粒麦 さとう でんぷん さつまいも はちみつ	油 ごま油	823
6	火	ツナコーントースト	○	かぶのポトフ りんご	ツナ 豚もも肉 フランクフルト	牛乳	パセリ にんじん かぶの葉	たまねぎ、にんにく ホールコーン、かぶ キャベツ、 <u>りんご</u>	食パン じゃがいも	マヨネーズ 油	736	28.7
7	水	ごはん	○	さばのみそ煮 青菜のお浸し かき玉汁	さば 赤みそ 卵	牛乳 角切り昆布 生わかめ	にんじん こまつな	しょうが、もやし たまねぎ、えのきたけ	<u>精白米</u> さとう でんぷん		819	36.7
8	木	あさりときのこの 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 あさりむきみ ぼたてがい ウィンナー 卵	牛乳 調理用牛乳	にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー こまつな	にんにく、セロリ たまねぎ、しょうが <u>しめじ</u> 、 <u>えのきたけ</u> 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	760	30.1
9	金	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	<u>にんじん</u>	えだまめ、たまねぎ 長ねぎ、しょうが キャベツ	<u>精白米</u> 、米粒麦 さとう、でんぷん 花しゅうまいの皮 さといも	ごま油	760	29.2
12	月	麦ごはん	○	厚焼き卵 こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 さつまいものみそ汁	鶏ひき肉 卵 豚もも肉 白みそ 赤みそ	牛乳	<u>にんじん</u> さやいんげん	干しいたけ、ごぼう たまねぎ、 <u>だいこん</u> 長ねぎ	<u>精白米</u> 米粒麦 さとう つきこんにゃく さつまいも	油	771	31.2
13	火	炒めジャージャー麺	○	青のりビーンズ フルーツポンチ	豚ひき肉 赤みそ 白みそ 大豆	牛乳 あおのり 粉寒天	にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、 <u>長ねぎ</u> たけのこ、もやし きゅうり、パイン缶 黄桃缶、みかん缶	むし中華めん さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油	768	27.1
14	水	ゆかりごはん	○	肉豆腐 茎わかめのサラダ	豚もも肉 豆腐	牛乳 くきわかめ	ゆかり にんじん	たまねぎ、長ねぎ キャベツ、もやし	<u>精白米</u> 米粒麦 さとう つきこんにゃく	油	752	32.0
15	木	世界の料理～ロシア編～		ボルシチ ヴィネグレットサラダ	豚ひき肉 豚もも肉 いんげんまめ	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ、キャベツ にんにく、しょうが セロリ、 <u>ピーツ</u> きゅうり	ミルクパン はるさめ 小麦粉、パン粉 じゃがいも さとう	油 オリーブ油 バター	742	32.9
16	金	大豆入り ひじきごはん	○		ぶりの照り焼き キャベツの昆布漬 けんちん汁	油揚げ 大豆 ぶり 豆腐	牛乳 芽ひじき 塩昆布	にんじん	しょうが、だいこん きゅうり、キャベツ しめじ、長ねぎ	<u>精白米</u> 、米粒麦 さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	730
19	月	回鍋肉丼	○	中華スープ みかん	豚ばら肉 豚もも肉 赤みそ 八丁みそ 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく、しょうが 干しいたけ、もやし たけのこ、たまねぎ キャベツ、みかん	<u>精白米</u> 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	796	27.4
20	火	ホットドッグ	○	豆とあさりのチャウダー コーンとキャベツのサラダ	フランクフルト ベーコン いんげんまめ あさりむきみ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ こまつな	キャベツ、たまねぎ にんにく、もやし ホールコーン	ミルクパン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油	820	33.1
21	水	麦ごはん	○	白身魚のフライ ほうれん草のごま和え みぞれ汁	メルルーサ ちらしかまぼこ	牛乳 だし昆布	にんじん ほうれんそう みつば	キャベツ、だいこん 長ねぎ	<u>精白米</u> 、米粒麦 小麦粉 パン粉 三温糖 でんぷん	油 白ねりごま 白ごま	768	31.6
22	木	日本の郷土料理～山梨県編～		寒さに負けない【冬至献立】	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 <u>長ねぎ</u> 、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 でんぷん	油 ごま油	801	33.2
23	金	☆クリスマスメニュー☆		ツナサラダ クリスマスケーキ	ベーコン ウィンナー いか むきえび ツナ	牛乳 調理用牛乳	トマトジュース ホールトマト にんじん こまつな	にんにく、セロリ たまねぎ、だいこん キャベツ	<u>精白米</u> 米粒麦 さとう 小麦粉 粉砂糖	バター 油	859	27.1

※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。
※食品名の太字二重下線の表示は長野県伊那市の食品です。

12月分 1日あたりの平均栄養摂取量	778	30.6
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0