



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	しょうゆラーメン	○	ポテトのドレッシングサラダ 伊那りんごゼリー	豚もも肉	牛乳 粉寒天	にんじん さやいんげん	しょうが, にんにく 水煮メンマ, 長ねぎ キャベツ, もやし たまねぎ, <u>りんごジュース</u>	生中華めん 三温糖 さとう じゃがいも	油 ごま油 ラード	761	27.5
2	木	キャロットライス	○	ビーフストロガノフ ひよこ豆のサラダ いちご	牛肉 ひよこ豆	牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト パセリ <u>ほうれんそう</u>	にんにく, セロリ たまねぎ, キャベツ マッシュルーム だいこん, いちご	<u>精白米</u> 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	873	31.2
3	金	節分献立 節分ごはん	○	いわしの蒲焼き キャベツの昆布漬け かまぼこ入りすまし汁	大豆, 油揚げ 鶏もも肉 いわし, 豆腐 ちらしかまぼこ	牛乳 刻み昆布 塩昆布	にんじん	ごぼう, えだまめ きゅうり, キャベツ たまねぎ, 長ねぎ	精白米, 米粒麦 さとう でんぷん 小麦粉	油 ごま油	761	34.2
6	月	フレンチトースト	○	冬野菜のシチュー コーヒーゼリー	卵 鶏もも肉	牛乳, <u>調味料</u> 調理用牛乳 生クリーム, 粉寒天 コーヒークリーム	にんじん めキャベツ ブロッコリー	たまねぎ, にんにく しめじ, かぶ カリフラワー	食パン, さとう はちみつ, 小麦粉 グラニュー糖 じゃがいも	バター 油	737	29.1
7	火	世界の料理～ベトナム編～ コムチェン (ベトナム風チャーハン)	○	はるまき フォー	豚もも肉 むきえび 卵 鶏もも肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん 万能ねぎ	にんにく, 長ねぎ 干しいたけ, もやし たけのこ, しょうが レタス, レモン	精白米, 春雨 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉, フォー	油	748	30.7
8	水	麦ごはん	○	さばの南蛮焼き 煮浸し じゃがいもと豆腐のみそ汁	さば 油揚げ, 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん <u>ほうれんそう</u>	しょうが, 長ねぎ もやし, たまねぎ	<u>精白米</u> , 米粒麦 三温糖 さとう じゃがいも		748	34.7
9	木	受験生応援献立 カツカレー	○	大根サラダ メロン	豚ひき肉 豚ひれ肉	牛乳	にんじん ホールトマト <u>こまつな</u>	にんにく, しょうが たまねぎ, セロリ キャベツ, だいこん メロン	<u>精白米</u> , 米粒麦 小麦粉 パン粉 さとう	油 バター ごま油	852	29.6
10	金	豆乳うどん	○	わかめサラダ スイートポテト	豚もも肉 油揚げ なると, 豆乳 赤みそ, 白みそ	牛乳, <u>調味料</u> 生わかめ 調理用牛乳 生クリーム	にんじん	だいこん, はくさい 長ねぎ, キャベツ もやし	冷凍うどん さとう <u>さつまいも</u>	油 バター	738	28.3
13	月	ひじきごはん	○	さわらのねぎ焼き 切干ときゅうりの和え物 かき玉汁	鶏もも肉 油揚げ さわら, 卵 ちらしかまぼこ	牛乳 芽ひじき 生わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが, にんにく 長ねぎ, 切干大根 きゅうり, たまねぎ えのきたけ	<u>精白米</u> 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	754	38.9
14	火	ボンゴレスパゲッティ	○	イタリアンサラダ ブラウニー	ベーコン あさりむきみ	牛乳 刻みのり 調理用牛乳	赤ピーマン	にんにく, たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン, キャベツ きゅうり, ホールコーン	スパゲッティ さとう 小麦粉 パン粉 砂糖	油 オリーブ油 バター	827	27.9
15	水	キムタクチャーハン	○	ツナと野菜のサラダ ワンタンスープ	豚もも肉 卵 ツナ 鶏ひき肉	牛乳	にんじん <u>こまつな</u>	長ねぎ, 白菜キムチ たくあん漬, だいこん キャベツ, しょうが もやし	<u>精白米</u> 米粒麦 さとう ワンタンの皮	油 ごま油	731	31.3
16	木	ごはん	○	千種焼きあさりあん 五目金平 なめこのみそ汁	鶏ひき肉, 卵 あさりむきみ さつま揚げ 豆腐, <u>赤みそ</u>	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ, しょうが ごぼう, れんこん だいこん, <u>なめこ</u> 長ねぎ	<u>精白米</u> さとう でんぷん つきこんにゃく	油	732	31.1
17	金	セサミトースト	○	チリコンカン いちご	豚ひき肉 レッドホットピー豆 大豆	牛乳	にんじん トマトジュース	にんにく, たまねぎ しょうが, いちご	胚芽食パン グラニュー糖 小麦粉, さとう じゃがいも	バター 白ねりごま 白ごま油	737	32.1
20	月	日本の郷土料理～山口県編～ 麦ごはん	○	チキンチキンごぼう 白菜のおきな漬け みそけんちょう汁	鶏もも肉 豚もも肉 生揚げ 赤みそ, 白みそ	牛乳 塩昆布	にんじん 赤ピーマン <u>こまつな</u>	しょうが, にんにく ごぼう, はくさい もやし, ゆず だいこん, 長ねぎ	<u>精白米</u> , 米粒麦 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま油	837	31.4
21	火	チンジャオロース丼	○	ひじきのピリッとサラダ 中華スープ	豚もも肉 ツナ 豚もも肉	牛乳 芽ひじき 生わかめ	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく, しょうが たけのこ, 黄ピーマン きゅうり, キャベツ 干しいたけ, 長ねぎ たまねぎ	<u>精白米</u> 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	787	33.8
22	水	ゆかりごはん	○	めかじきの生姜煮 野菜のごまわさび和え のっぺい汁	めかじき 鶏もも肉 生揚げ	牛乳	ゆかり <u>こまつな</u> にんじん	しょうが, キャベツ もやし, 干しいたけ だいこん, 長ねぎ	<u>精白米</u> , 米粒麦 さとう でんぷん こんにゃく	白すりごま	734	34.1
24	金	☆セレクトドリンク☆ ピザドック	セレクト ドリンク	ポトフ いちご	ベーコン ボンレスハム 豚もも肉 ウィンナー ひよこ豆	④カフェオレ ピザ用チーズ	ホールトマト ピーマン にんじん かぶ(葉)	④オレンジジュース ④アップルジュース ④グレープジュース たまねぎ, にんにく しょうが, キャベツ かぶ, いちご	ミルクパン じゃがいも	バター 油	759	27.2
27	月	麦ごはん	○	ふりかけ 豆あじの南蛮漬け 茎わかめのサラダ 根菜のみそ汁	花かつお 豆あじ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 茎わかめ	にんじん <u>こまつな</u>	長ねぎ, キャベツ もやし, ごぼう だいこん	<u>精白米</u> , 米粒麦 さとう, 小麦粉 でんぷん さといも	油 ごま油	734	28.9
28	火	麻婆丼	○	もやしと青菜のスープ 清見オレンジ	豚ひき肉 赤みそ 押し豆腐 鶏もも肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく, しょうが 長ねぎ, たまねぎ もやし, 清見オレンジ	<u>精白米</u> 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	793	35.1
※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。								2月分 1日あたりの平均栄養摂取量		771	31.4	
								生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準		830	33.0	