



# 献立表



令和3年12月

新宿区立四谷中学校

日	曜日	牛乳	献立	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
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂		
1	水	○	焼きそばパン 大豆とさつま芋の甘辛揚げ 五目スープ	豚肉 大豆	生揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	人参 青梗菜	キャベツ 白菜 もやし にんにく 生姜	コッペパン 蒸し中華麺 さつま芋 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	773	27.5
2	木	○	ごはん 厚焼き卵 こんにやくのピリ辛炒め じゃが芋のみそ汁	鶏肉 豚肉 卵 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 万能ねぎ さやいんげん	玉ねぎ 筍 ごぼう 干し椎茸	精白米 こんにやく じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ごま	796	35.3
3	金	○	錦丼 根菜ごま汁 サンフジりんご	豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 ピーマン 赤パプリカ	黄ピーマン 大根 切干し大根 りんご	精白米 米粒麦 砂糖	ひまわり油 ごま	817	34.8
6	月	○	麦ごはん 魚のみそマヨ焼き ひじきの五目煮 利休汁	豚肉 南龍師 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ 干し椎茸	精白米 米粒麦 こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま エッグケア	775	33.5
7	火	○	卵クッパ じゃが芋のコチュジャン炒め みかん白玉	鶏肉 豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜	大根 ぜんまい 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 干し椎茸 木耳 黄桃缶 みかん缶	精白米 米粒麦 白玉粉 じゃが芋 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	758	27.0
8	水	○	ガーリックフランス グヤーシュ マカロニサラダ	豚肉	牛乳	人参 トマト水煮	玉ねぎ きゅうり キャベツ にんにく 生姜	小麦粉 パスタ 砂糖 じゃが芋	ひまわり油 バター エッグケア	778	27.2
9	木	○	おむすび(花鯉・梅わかめ) 芋煮 野菜のごま和え みかん	豚肉 鰹節	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ もやし しめじ エリンギ 梅干し みかん	精白米 里芋 こんにやく 砂糖	ごま	763	27.1
10	金	○	カレー南蛮うどん 青菜の土佐和え さつま芋ごま団子	豚肉 鰹節 油揚げ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ もやし	冷凍うどん 小麦粉 さつま芋 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま	773	29.2
13	月	○	チリドッグ ジャーマンポテト チーズスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 卵 大豆	牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ セロリー にんにく 生姜	コッペパン パン粉 じゃが芋	ひまわり油	804	34.2
14	火	○	わかめごはん 南蛮鶏 野菜のゆかり和え ウェーブワンタンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ゆかり	長ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 もやし にんにく 生姜 干し椎茸	精白米 ワンタンの皮 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	811	27.3
15	水	○	スパゲッティトマトソース パンプキンハニーサラダ バナナコッタ	豚肉 ベーコン あさり ひよこ豆	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参 南瓜 トマト水煮	玉ねぎ キャベツ にんにく セロリー ブルーベリージャム	スパゲッティ 砂糖 蜂蜜	ひまわり油 オリーブ油 バター	792	28.2
16	木	○	ごはん 麻婆春雨 かき卵スープ はれひめみかん	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 大豆 みそ	牛乳	人参 江戸菜	長ねぎ もやし にんにく 生姜 木耳 干し椎茸 みかん	精白米 春雨 片栗粉 砂糖	ひまわり油	772	28.9
17	金	○	焙じ茶菜めし おでん 野菜の胡麻辛子和え	さつま揚げ 竹輪 つみれ うずら卵 京がんも	牛乳 昆布	人参 小松菜 野沢菜漬	大根 キャベツ	精白米 ちくわ 麩 じゃが芋 こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま	770	33.5
20	月	○	マーガリンパン タンドリーチキン ツナ野菜サラダ ペイザンヌスープ	鶏肉 ベーコン ツナ缶 白隠元豆	牛乳 ヨーグルト	人参	きゅうり キャベツ もやし セロリー 玉ねぎ にんにく	マーガリンパン じゃが芋 砂糖	ひまわり油	774	34.0
21	火	○	豆腐と野菜のあんかけごはん 糸寒天の拌三糸 木茸と卵のスープ	豚肉 鶏肉 あさり 卵 うずら卵 豆腐	牛乳 粉寒天	人参 青梗菜 小松菜	筍 白菜 長ねぎ もやし きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 木耳	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	772	33.3
22	水	○	ほうとう ししやもの南蛮漬け 柚子マフィン	豚肉 豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 ししやも	人参 南瓜 小松菜 赤パプリカ	大根 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 柚子ジャム	冷凍ほうとう麺 小麦粉 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 バター	857	38.1
23	木	○	キャロットライス ミートローフ バミセリスープ コーヒーゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン 卵 大豆	牛乳 生クリーム アガー	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー パセリ にんにく	精白米 パスタ 生パン粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター	770	27.0

◎ 食材料納入・学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。

12月分 1日あたりの平均

786 30.9

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 26.9~41.5

