



# 献立表



令和4年1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		
12	水	○	卓袱うどん 餅の福袋煮 野菜の甘酢和え	豚肉 油揚げ さつま揚げ 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 長ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸	冷凍うどん 餅 スパゲッティ 砂糖	ひまわり油	752	33.5
13	木	○	ごはん 豚肉と車麩の旨煮 江戸菜ふりかけ さつま汁	豚肉 鶏肉 花鰹 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 江戸菜 さやいんげん	玉ねぎ 長ねぎ ごぼう 大根	精白米 車麩 砂糖 さつま芋 こんにゃく	ひまわり油 ごま油	773	32.6
14	金	○	揚げパン 肉団子と白菜のスープ チーズポテト	豚肉 きな粉	牛乳 チーズ	人参 にら	長ねぎ 白菜 もやし 玉ねぎ 生姜 木耳	ショートニング じゃが芋 春雨 片栗粉 グラニュー糖	ひまわり油 バター ごま油 ごま	809	25.3
17	月	○	八宝麺 木茸と卵のスープ マンゴープリン	豚肉 鶏肉 えび あさり いか 卵 うずら卵 豆腐	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	白菜 もやし 生姜 干し椎茸 木耳 マンゴー	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	741	32.2
18	火	○	ポークカレー 海草サラダ ぼんかん	豚肉	牛乳 海草ミックス 昆布	人参	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんにく 生姜 りんご ぼんかん	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター ごま油 ごま	808	24.6
19	水	○	ごはん めかじきの生姜煮 わかめと野菜の酢みそ和え けんちん汁	豚肉 めかじき 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	大根 もやし 長ねぎ 生姜	精白米 片栗粉 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま油	755	35.8
20	木	○	ツナマヨトースト ポトフ ペンネアマトリチャーナ	豚肉 フランクフルト ベーコン ツナ 手芷豆	牛乳 粉チーズ	人参 赤パプリカ トマト水煮	玉ねぎ キャベツ セロリ	食パン マカロニ じゃが芋	ひまわり油 オリーブ油 バター	780	30.1
21	金	○	麦ごはん スタミナメンチカツキャベツ 油揚げと野菜のみそ汁	豚肉 鶏肝臓 大豆 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 大根 生姜	精白米 米粒麦 パン粉 小麦粉 じゃが芋 片栗粉	ひまわり油	845	33.9
24	月	○	アーモンドトースト マカロニシチュー グリーンサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり 黄パプリカ マッシュルーム	食パン 小麦粉 マカロニ じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター アーモンド	791	27.1
25	火	○	親子丼 南蛮きゅうり 生揚げと南瓜のみそ汁	鶏肉 卵 生揚げ みそ	牛乳	人参 南瓜 小松菜	玉ねぎ 筍 長ねぎ きゅうり 大根 にんにく 干し椎茸	精白米 米粒麦 砂糖	ひまわり油 ごま油	753	32.7
26	水	○	ごはん 鯨の竜田揚げ 野菜の辛し和え むらくも汁	鯨肉 卵 豆腐	牛乳	小松菜 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ 生姜 にんにく 干し椎茸	精白米 片栗粉	ひまわり油	738	37.1
27	木	○	豆乳ラーメン 豚肉のキムチ炒め 青島みかん	豚肉 生揚げ みそ 豆乳	牛乳	小松菜 青梗菜 にら	キャベツ もやし 長ねぎ 玉ねぎ にんにく 生姜 白菜キムチ 木耳 みかん	冷凍ちゃんぽん 片栗粉	ひまわり油 ごま油 ラード ごま油 ごま	734	31.1
28	金	○	あんかけ炒飯 花焼売 わかめと大根のスープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	青梗菜 人参	長ねぎ 筍 白菜 玉ねぎ キャベツ 大根 生姜 にんにく 干し椎茸	精白米 米粒麦 焼売の皮 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	808	32.2
31	月	○	ごはん 肉豆腐 ひじきふりかけ 芋子汁	豚肉 鶏肉 粉鰹 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ	精白米 里芋 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま	786	33.9

◎ 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。

1月分 1日あたりの平均

777 31.6

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 26.9~41.5

1月24日~30日

