



献立表



令和4年2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	たんぱく質
				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	kcal	g
1	火	○	ガーリックフランス ポークビーンズ コーンとキャベツのサラダ	豚肉 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ にんにく セロリー マッシュルーム	ソフトフランスパン じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター	730	29.6
2	水	○	麦ごはん 家常豆腐 春雨スープ ネーブル	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参	筍 キャベツ 長ねぎ もやし にんにく 生姜 木耳 オレンジ	精白米 米粒麦 春雨 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	735	28.8
3	木	○	炒り大豆ごはん サンガ焼き 切干大根の含め煮 豆乳みそ汁	鶏肉 鰯 卵 大豆 油揚げ 豆腐 生揚げ 豆腐 豆乳 みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜	大根 長ねぎ 切干し大根 生姜 干し椎茸	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	ひまわり油	776	37.5
4	金	○	鶏肉あんかけうどん 野菜のごま醤油 りんごマフィン	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	白菜 長ねぎ キャベツ もやし りんご	冷凍うどん 小麦粉 片栗粉 砂糖	ひまわり油 バター ごま	792	30.5
7	月	○	ポークカレー じゃこサラダ オレンジ	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	玉ねぎ セロリー キャベツ もやし にんにく 生姜 オレンジ りんご	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	831	27.7
8	火	○	豚丼 即席漬け 厚揚げのみそ汁 ネーブル	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 塩昆布	人参 南瓜 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 きゅうり 大根 生姜 オレンジ	精白米 米粒麦 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま油	761	30.9
9	水	○	上海焼きそば 豆腐スープ 大学芋	豚肉 鶏肉 いか あさり 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	筍 玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ 生姜 木耳	蒸し中華麺 さつま芋 砂糖 水あめ	ひまわり油 ごま油 ごま	801	27.4
10	木	○	菜飯 五目厚焼き卵 茎わかめの金平 吉野汁	鶏肉 さつまいも 油揚げ 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 茎わかめ	人参 万能ねぎ	玉ねぎ 筍 ごぼう 大根 長ねぎ 干し椎茸	精白米 こんにゃく 片栗粉 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま	750	33.3
14	月	○	エクレアパン ボルシチ アーモンドドレッシングサラダ	豚肉 ベーコン 手芷豆	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ ビーツ きゅうり コーン にんにく	じゃが芋 砂糖 チョコレート	ひまわり油 アーモンド	753	29.5
15	火	○	ごはん 鯖の韓国焼き ゆかり和え 豚汁	豚肉 鯖 油揚げ みそ	牛乳	人参 ゆかり	長ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根 にんにく 生姜	精白米 里芋 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	782	37.5
16	水	○	スパゲッティナポリタン ポテト野菜サラダ カフェオレゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参 トマト水煮	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく セロリー しめじ	スパゲッティ じゃが芋 砂糖	ひまわり油 オリーブ油 バター	761	26.8
17	木	○	麦ごはん 回鍋肉 中華スープ 清見みかん	豚肉 人丁みそ みそ	牛乳	人参 ピーマン 赤パプリカ 青梗菜	筍 玉ねぎ キャベツ 白菜 生姜 にんにく ユリギ 干し椎茸 オレンジ	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	725	26.4
18	金	○	ごはん チキンカツ 野菜のお浸し 根菜ごま汁	鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし 大根	精白米 小麦粉 パン粉	ひまわり油 練りごま ごま	848	34.7
21	月	○	ごはん 大豆ふりかけ 三州煮 油揚げのみそ汁	豚肉 鰹節 大豆 生揚げ 油揚げ みそ 人丁みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参	長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 生姜 えのき茸 干し椎茸	精白米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま	782	34.3
22	火	○	バターライス ミートグラタン ジュリエヌスープ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 ピザチーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく	精白米 マカロニ	ひまわり油 オリーブ油 バター	800	30.5
28	月	○	みそラーメン ししゃもの磯辺揚げ フルーツヨーグルト	豚肉 卵 みそ	牛乳 ヨーグルト ししゃも 青海苔	人参	キャベツ もやし 長ねぎ にんにく 生姜 バイン缶 みかん缶 黄桃缶	冷凍チンパン 片栗粉 小麦粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 練りごま ごま ラード	748	34.9

◎ 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。

2月分 1日あたりの平均	773	31.3
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	26.9～ 41.5