



# 平成30年4月 給食献立予定表

新宿区立西早稲田中学校

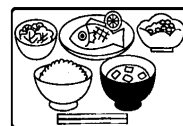
| 実施日<br>日 曜 | 牛乳 | 献立名                                        | 材 料 名                           |                                     |                                                     |                   |                                                  |                                                           | 栄 養 価         |            |
|------------|----|--------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------|------------|
|            |    |                                            | おもに体の組織を作る                      |                                     | おもにエネルギーになる                                         |                   | おもに体の調子を整える                                      |                                                           | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g |
| 10         | 火  | ○<br>ドライカレー<br>キャロットドレッシングサラダ              | 豚ひき肉                            | 牛乳                                  | 精白米、米粒麦<br>さとう<br>でんぶん<br>はちみつ                      | 油                 | にんじん<br>ピーマン<br>ダイスカットトマト                        | たまねぎ、しょうが<br>にんにく、セロリー<br>レーズン<br>ホールコーン<br>きゅうり、キャベツ     | 812           | 25.0       |
| 11         | 水  | ○<br>中華丼<br>春雨スープ<br>清見オレンジ                | 豚かた肉<br>鶏肉もも肉                   | 牛乳                                  | 精白米、米粒麦<br>さとう<br>でんぶん<br>でんぶん春雨                    | 油<br>ごま油          | にんじん<br>チンゲンサイ<br>こまつな                           | にんにく、しょうが<br>長ねぎ、たけのこ<br>干しいたけ<br>たまねぎ、はくさい<br>もやし、清見オレンジ | 772           | 29.5       |
| 12         | 木  | ○<br>チキンライス<br>大麦と野菜のスープ<br>彩り野菜チップス       | 鶏もも肉<br>ベーコン<br>豚かた肉            | 牛乳                                  | 精白米<br>さとう<br>押麦<br>さつまいも                           | 油<br>バター<br>オリーブ油 | にんじん<br>ピーマン<br>かぼちゃ                             | マッシュルーム<br>たまねぎ、長ねぎ<br>セロリー、にんにく<br>ごぼう、れんこん              | 839           | 25.2       |
| 13         | 金  | ○<br>古代米のお祝いごはん<br>鶏の照り焼き<br>五目きんぴら<br>若竹汁 | 鶏もも肉                            | 牛乳<br>わかめ<br>粉寒天                    | 精白米、もち米<br>古代米(赤米)<br>さとう<br>でんぶん<br>こんにゃく          | 油                 | にんじん<br>こまつな                                     | しょうが、ごぼう<br>たけのこ<br>オレンジジュース<br>みかん缶                      | 782           | 30.4       |
| 16         | 月  | ○<br>豚肉のうま煮丼<br>おひたし<br>みそ汁                | 豚かた肉                            | 牛乳                                  | 精白米、米粒麦<br>しらたき<br>さとう<br>さつまいも                     | 油                 | にんじん<br>こまつな                                     | たまねぎ、長ねぎ<br>キャベツ、もやし                                      | 783           | 28.7       |
| 17         | 火  | ○<br>セサミトースト<br>ホワイトシチュー<br>フレンチサラダ        | 鶏もも肉<br>いんげん豆                   | 牛乳<br>調理用牛乳<br>スキムミルク               | 食パン<br>はちみつ<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>さとう                  | バター<br>練りごま<br>油  | にんじん                                             | たまねぎ、にんにく<br>しめじ<br>スナップえんどう<br>キャベツ、きゅうり                 | 818           | 28.9       |
| 18         | 水  | ○<br>麦ごはん<br>ひじきふりかけ<br>鰯の西京焼き<br>沢煮椀      | 粉かつお<br>さわら<br>豚かた肉<br>生揚げ      | 牛乳<br>芽ひじき                          | 精白米、米粒麦<br>さとう<br>でんぶん                              | 油<br>白ごま          | にんじん<br>こまつな                                     | ごぼう、たけのこ<br>干しいたけ<br>だいこん                                 | 798           | 38.2       |
| 19         | 木  | ○<br>五目うどん<br>キスとさつま芋の天ぷら<br>茎わかめのサラダ      | 豚かた肉<br>きす<br>卵                 | 牛乳<br>わかめ<br>くきわかめ                  | ゆでうどん<br>さとう<br>さつまいも<br>小麦粉<br>でんぶん                | 油<br>ごま油          | にんじん<br>こまつな                                     | 干しいたけ<br>たまねぎ、はくさい<br>長ねぎ、キャベツ<br>きゅうり                    | 845           | 34.9       |
| 20         | 金  | ○<br>麻婆豆腐丼<br>パンサンスー<br>バナナ                | 豚ひき肉<br>大豆<br>豆腐<br>ボンレスハム      | 牛乳                                  | 精白米、米粒麦<br>さとう<br>でんぶん<br>でんぶん春雨                    | 油<br>ごま油<br>白ごま   | にんじん<br>にら                                       | にんにく、しょうが<br>長ねぎ<br>干しいたけ<br>もやし、きゅうり<br>バナナ              | 866           | 32.0       |
| 23         | 月  | ○<br>ピザドッグ<br>卵とコーンのスープ<br>ポテトのドレッシングサラダ   | ベーコン<br>ボンレスハム<br>卵             | 牛乳<br>ピザ用チーズ                        | セサミパン<br>でんぶん<br>さとう<br>じゃがいも                       | バター<br>油          | ダイスカットトマト<br>ピーマン<br>万能ねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん      | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>にんにく、しょうが<br>ホールコーン<br>クリームコーン         | 812           | 29.0       |
| 24         | 火  | ○<br>麦ごはん<br>鉄火みそ<br>春野菜の煮物<br>飛び魚のつみれ汁    | 大豆<br>鶏もも肉<br>生揚げ<br>とびうお<br>豆腐 | 牛乳                                  | 精白米、米粒麦<br>さとう<br>こんにゃく<br>じゃがいも<br>焼きふ(車ふ)<br>でんぶん | 油                 | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな                           | ごぼう<br>干しいたけ<br>たけのこ、ふき<br>長ねぎ、しょうが<br>だいこん               | 806           | 30.3       |
| 25         | 水  | ○<br>筍ごはん<br>千種焼き<br>新じゃがの甘辛煮<br>みそ汁       | 油揚げ<br>ツナ油漬<br>卵                | 牛乳<br>芽ひじき                          | 精白米<br>さとう<br>じゃがいも                                 | 油                 | さやえんどう<br>にんじん<br>こまつな                           | たけのこ、たまねぎ<br>干しいたけ<br>もやし                                 | 799           | 31.4       |
| 26         | 木  | ○<br>スパゲティ・ミートソース<br>イタリアンサラダ<br>パンナコッタ    | ベーコン<br>豚ひき肉<br>大豆              | 牛乳<br>粉チーズ<br>粉寒天<br>調理用牛乳<br>生クリーム | スパゲッティ<br>小麦粉<br>さとう                                | 油<br>オリーブ油        | にんじん<br>ダイスカットトマト<br>ビュレ<br>パセリ<br>赤ピーマン<br>こまつな | にんにく、セロリー<br>たまねぎ、黄ピーマン<br>キャベツ<br>いちご、レモン                | 869           | 30.9       |
| 27         | 金  | ○<br>わかめじゃこごはん<br>めかじきのあずま煮<br>即席漬<br>豚汁   | めかじき<br>豚モモ肉                    | 牛乳<br>炊き込みわかめ<br>ちりめんじゃこ            | 精白米、米粒麦<br>でんぶん<br>三温糖<br>こんにゃく<br>じゃがいも            | 白ごま<br>油          | にんじん                                             | しょうが、はくさい<br>ゆず、だいこん<br>たまねぎ、長ねぎ                          | 838           | 36.8       |

※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。

※献立表の下線斜体字は3年生のリクエスト給食です。

## ※新宿区の学校給食の特徴※

- 給食は、学校の給食室で作る自校方式です。
- 週5回の給食のうち、ご飯が3回、パンが1回、めんが1回ずつとなるように献立を立てています。  
(※4月1週目は食物アレルギーによるリスクの比較的小さい献立となり、パン・めんは献立はありません。)
- 野菜・くだもの・肉などは、原則として国産を使用し、季節の食材を積極的に取り入れています。
- 手作りを基本としています。だしやスープ、カレーのルーやゼリーなども手作りです。
- 食器は高強度磁器を使っています。柄は区の木“けやき”をモチーフとしています。



バランスよく  
食べよう

4月分1日あたりの平均

817 30.8

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

820 30.0