



令和6年4月分献立表



新宿区立落合中学校

全13回

日	曜日	献立	牛乳	材 料 名						栄養価	
				主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
11	木	ドライカレー コーンサラダ 苺と豆乳の紅白ゼリー	○	鶏肉, 大豆, 豆乳, 豆乳クリーム	牛乳, 粉寒天	精白米, 押麦, 小麦粉, さとう	油	にんじん, ホールトマト, ピーマン, 東京小松菜	たまねぎ, しょうが, にんにく, セロリ, もやし, ホールコーン, いちごピューレ	820	28.8
12	金	五目あんかけ丼 ワンタンスープ ポリポリ磯大豆	○	鶏肉, いか, なた, 鶏肉, 大豆	牛乳, ちりめんじゃこ, あおのり	精白米, 米粒麦, でんぶん, ワンタンの皮, じゃがいも	油, ごま油	にんじん, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 干しいたけ, たけのこ, たまねぎ, はくさい, もやし, しめじ	811	35.1
15	月	わかめごはん 豚汁 魚のさざれ焼き 切干大根のお浸し	○	シルバー, 豚肉, 豆乳, 油揚げ, 豆腐, みそ	牛乳, 炊き込みわかめ	精白米, 米粒麦, パン粉, さとう, こんにやく	白ごま油, ごま油	パセリ, にんじん, 東京小松菜	もやし, 切干し大根, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	738	31.1
16	火	麦ご飯 ジュリアンスープ 鶏肉のヘルシーバーグ 野菜のソテー	○	ベーコン, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, 高野豆腐, ハム, みそ, レンズまめ	牛乳, 芽ひじき	精白米, 米粒麦, でんぶん, パン粉, じゃがいも	油	にんじん, 東京小松菜, パセリ	たまねぎ, しょうが, エリンギ, キャベツ, にんにく	731	31.5
17	水	刻みきつねうどん 竹輪の二色揚げ(青のり・人参) ひじき入りサラダ	○	鶏肉, 油揚げ, 焼き竹輪	牛乳, あおのり, 芽ひじき	冷凍うどん, さとう, 小麦粉	油, ごま油	にんじん, 東京小松菜	干しいたけ, たまねぎ, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	731	32.2
18	木	チャーハン 花しゅうまい 春雨スープ	○	豚肉, えび, 豆腐	牛乳	精白米, 米粒麦, さとう, でんぶん, しゅうまいの皮, はるさめ	油, ごま油	にんじん, 東京小松菜	しょうが, 長ねぎ, グリンピース, たまねぎ, キャベツ, 干しいたけ, きくらげ	769	33.3
19	金	麦ご飯 鉄火みそ 春野菜の煮物 とびうおのつみれ汁	○	大豆, みそ, 八丁みそ, 鶏肉, 生揚げ, 豆腐, とびうお	牛乳	精白米, 米粒麦, さとう, こんにやく, じゃがいも, 焼きさ, でんぶん	油	にんじん, さやいんげん, 東京小松菜	ごぼう, だいこん, 干しいたけ, たけのこ, ふき, 長ねぎ, しょうが	735	33.4
22	月	ハニーレモントースト 洋風煮込み マカロニのトマトソテー	○	豚肉, ベーコン, フランクフルト, いんげんまめ	牛乳	胚芽食パン, はちみつ, さとう, グラニュー糖, じゃがいも, マカロニ	バター, 油	にんじん, ピーマン, パセリ	にんにく, たまねぎ, キャベツ, マッシュルーム, レモン果汁	749	29.0
23	火	かやくごはん 千種焼き 新じゃがの甘辛煮 春キャベツのみそ汁	○	鶏肉, 油揚げ, ツナ, 卵, みそ	牛乳, 芽ひじき	精白米, 米粒麦, こんにやく, さとう, じゃがいも	油	にんじん, さやいんげん, 東京小松菜	干しいたけ, グリンピース, たまねぎ, キャベツ, えのきたけ, 長ねぎ	788	32.3
24	水	タンめん ジャンボぎょうざ 果物(デコポン)	○	豚肉, 豚しゃぶ, 大豆	牛乳	冷凍ラーメン, でんぶん, 小麦粉, ぎょうざの皮	ごま油, 油	にんじん, チンゲンサイ, にら	しょうが, にんにく, 長ねぎ, キャベツ, もやし, たけのこ, ホールコーン, デコポン	736	31.4
25	木	たけのこご飯 けんちん汁 ししゃものごま揚げ 伊那市産りんごジュースのゼリー	○	鶏肉, 油揚げ, 豆腐	牛乳, ししゃも, 粉寒天	精白米, さとう, 小麦粉, さといも, こんにやく	油, 揚げ油, 白ごま, 黒ごま	さやえんどう, にんじん	たけのこ, ごぼう, 長ねぎ, だいこん, 伊那りんごジュース	759	30.8
26	金	赤飯 かきたま汁 ぶりの照り焼き 野菜のごま和え	○	ささげ, ぶり, 油揚げ, 豆腐, 卵	牛乳	精白米, もち米, さとう, でんぶん	黒ごま, 白ねりごま	にんじん, 東京小松菜, ほうれんそう	しょうが, キャベツ, たまねぎ, えのきたけ	771	37.8
30	火	ホットドッグ 豆とあさりのチャウダー 春のグリーンサラダ 果物(清美オレンジ)	○	フランクフルト, ベーコン, いんげんまめ, あさり	牛乳, 調理用牛乳, 生クリーム	無塩パン, さとう, じゃがいも, 小麦粉	バター, 油	にんじん, パセリ, グリーンアスパラガス, 東京小松菜	キャベツ, たまねぎ, にんにく, キャベツ, ホールコーン, きよみ	786	31.9

令和6年度
給食開始

4月28日
開校記念日

※学校行事や食材購入の都合、または感染状況によって献立を変更することがあります。



落合中学校の給食調理は、「株式会社藤江」に民間委託しています。栄養士1名と8名の調理員で協力し、安全でおいしい給食を心をこめて作ってまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
4月平均	763	32.2(16.9%)
新宿区立学校給食摂取基準	830	33(16%)