



献立表



新宿区立新宿西戸山中学校

実施日		献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
日	曜日			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			
				[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類		
10	水	ドライカレー コーンサラダ デコポン 全校給食開始	○	鶏ひき肉 鶏肉 大豆	飲用牛乳	にんじん トマト缶 ピーマン こまつな	たまねぎ しょうが にんにく セロリ もやし ホールコーン デコポン	米 麦 小麦粉 さとう	油	807 kcal 28.5 g	
11	木	お祝いそぼろ寿司 ブリの照り焼き 沢煮椀 フルーツゼリー 入学・進級お祝い献立	○	鶏ひき肉 ぶり 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 刻みのり 粉寒天	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しょうが ごぼう たけのこ だいこん 長ねぎ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	米 さとう 片栗粉 手まり麩	油	815 kcal 37.1 g	
12	金	麦ご飯 鉄火みそ 春野菜の煮物 いわしのつみれ汁	○	大豆 赤みそ 鶏肉 生揚げ いわしすり身 鶏ひき肉 押し豆腐	飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう 干しいたけ たけのこ ふき 長ねぎ しょうが だいこん	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも 車ふ 片栗粉	油	779 kcal 32.0 g	
15	月	かやくご飯 千種焼き 新じゃがの甘辛煮 春きゃべつのみそ汁	○	鶏肉 油揚げ オイルツナ 卵 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	干しいたけ グリーンピース たまねぎ 春キャベツ えのきだけ 長ねぎ	米 麦 こんにやく さとう じゃがいも	油	760 kcal 30.6 g	
16	火	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 フランクフルト いんげんまめ ベーコン	飲用牛乳	にんじん ピーマン パセリ	レモン果汁 にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム 缶	胚芽食パン はちみつ さとう じゃがいも マカロニ	バター 油	734 kcal 29.1 g	
17	水	ご飯 鶏肉のヘルシーバーグ きのこ野菜のソテー ジュリアンスープ	○	鶏ひき肉 押し豆腐 高野豆腐 赤みそ ベーコン 豚肉 レンズまめ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ しょうが ぶなしめじ キャベツ にんにく	米 片栗粉 パン粉 じゃがいも	油	791 kcal 32.6 g	
18	木	刻みきつねうどん ちくわの2色揚げ(青のり・にんじん) ひじき入りサラダ	○	豚肉 油揚げ 焼き竹輪	飲用牛乳 あおのり 芽ひじき	にんじん こまつな	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	冷凍うどん さとう 小麦粉	油 ごま油	762 kcal 33.7 g	

実施日		献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き					エネルギーたんぱく質		
日	曜日			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
				[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類		
19	金	チャーハン しゅうまい 春雨スープ 清見オレンジ	○	なると 豚肉 えび 鶏ひき肉 押し豆腐 豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ きくらげ きよみ	米 麦 さとう 片栗粉 しゅうまいの皮 はるさめ	油 ごま油	746 32.3	kcal g
22	月	麦ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ 家常豆腐 卵と野菜の中華スープ	○	粉かつお 豚肉 赤みそ 生揚げ 鶏肉 卵	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ただのこ キャベツ 長ねぎ きくらげ たまねぎ	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	ごま油 白ごま油	791 35.6	kcal g
23	火	タンめん ジャンボぎょうざ はっさく	○	豚肉 あさり 豚肉 鶏ひき肉 大豆	飲用牛乳	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 ホールコーン はっさく	冷凍ラーメン 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉	油 ごま油	752 36.2	kcal g
24	水	わかめご飯 サケのさざれ焼き 切干大根のお浸し 豚汁	○	さけ 豚肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 生わかめ	バセリ にんじん こまつな	もやし 切干大根 ごぼう だいこん 長ねぎ	米 麦 生バン粉 こんにゃく	ごま油 白ごま油 マヨネーズ(エッグレタ)	745 34.4	kcal g
25	木	ホットドック 豆とあさりのチャウダー 春のグリーンサラダ	○	フランクフルト ベーコン 鶏肉 いんげんまめ あさり	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん バセリ グリーンアスパラガス こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく 春キャベツ ホールコーン	無塩パン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油	781 33.2	kcal g
26	金	たけのこご飯 シシャモのごま揚げ けんちん汁 伊那華のりんごジュースで作ったゼリー	○	鶏肉 油揚げ 鶏肉 豆腐	飲用牛乳 ししゃも 粉寒天	さやいんげん にんじん	たけのこ ごぼう だいこん 長ねぎ りんごジュース	米 さとう 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	油 白ごま 黒ごま	765 30.3	kcal g
29	月	昭和の日									
30	火	五目あんかけ丼 きゅうりとツナのピリ辛和え ワンタンスープ	○	豚肉 かまぼこ オイルツナ 鶏肉	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 干しいたけ ただのこ たまねぎ はくさい きゅうり もやし ぶなしめじ	米 麦 片栗粉 ワンタンの皮	油 ごま油	750 28.8	kcal g

◎学校行事や感染症の流行等の状況により、献立内容の変更および回数を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
3月分 1日あたりの平均	770	32.5
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0