

令和3年度 4月献立表

新宿区立新宿中学校

日	献立	牛乳	一口メモ	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9 金	カレーライス 大根サラダ いちご	○	進級・入学 おめでとう ございます	牛乳,豚肩, レンズまめ, ちりめんじゃこ	精白米,米粒麦,油, じゃがいも,小麦粉, さとう,白ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ, セロリー,いちご,にんじん, ホールトマト,福神漬,こまつな, キャベツ,だいこん,	891 kcal 29.9 g
12 月	麦ご飯 鉄火みそ たけのこと麩のうま煮 飛び魚のつみれ汁	○	旬の食材 たけのこ	牛乳,大豆(乾), 赤色辛みそ, 鶏もも肉, 生揚げ, とびうお(ミンチ)	精白米,米粒麦,油, 三温糖,こんにゃく, じゃがいも,さとう, 焼きふ(車ふ), でんぷん	ごぼう,干しいたけ, にんじん,たけのこ,ふき, さやいんげん,長ねぎ, しょうが,だいこん, こまつな	799 kcal 32.4 g
13 火	赤飯 鰯の照り焼き 野菜のごま和え すまし汁	○	入学・進級 お祝い給食	牛乳,ささげ, ぶり70g, 絹ごし豆腐	精白米,もち米,黒ごま, さとう,でんぷん, 白練りごま,小町麩	しょうが,にんじん, キャベツ,きゅうり, こまつな,だいこん, 長ねぎ	763 kcal 34.5 g
14 水	ソース焼きそば わかめサラダ 白玉フルーツポンチ	○	豚肉といかの 旨味たっぷり ソース焼きそば	牛乳,豚肉,いか, あおのり, カットわかめ(乾)	油,むし中華めん, ごま油,白ごま, 白練りごま,さとう, 白玉粉	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,だいこん,キャベツ, 長ねぎ,もやし,さくらんぼ缶, 黄桃缶,みかん缶	786 kcal 28.4 g
15 木	家常豆腐丼 青菜とはるさめのスープ 清見オレンジ	○	旬の食材 清美オレンジ	牛乳,豚もも肉, 赤色辛みそ, 生揚げ,鶏肉	精白米,米粒麦,油, さとう,でんぷん, ごま油	にんにく,しょうが,にんじん, たけのこ,キャベツ,長ねぎ, にら,たまねぎ,チンゲンサイ 清見オレンジ	775 kcal 29.7 g
16 金	ホットドック 豆とあさりのチャウダー コーンとキャベツのサラダ	○	給食の前にしっか り手を洗おう!	牛乳,生クリーム フランクフルト, ベーコン,あさり 調理用牛乳, 白いんげん	コッペパン70g, さとう,油,じゃがいも, 小麦粉	キャベツ,たまねぎ, にんじん,にんにく,パセリ, だいこん,こまつな, ホールコーン	815 kcal 31.9 g
19 月	五目あんかけ丼 ワンタンスープ グレープゼリー	○	つつつるの食感が おいしいワンタン スープ	牛乳,豚肉,あさり, 短冊,なると,鶏肉 寒天	精白米,米粒麦,油, でんぷん,ごま油, ワンタンの皮,さとう	にんにく,しょうが,長ねぎ, 干しいたけ,にんじん, たけのこ,たまねぎ,はくさい, チンゲンサイ,もやし,ぶなしめじ, ぶどうジュース	782 kcal 29 g
20 火	じゃこごはん 鮭の韓国焼き 切干大根のシャキシャキサラダ かきたま汁(豆腐)	○	豆板醤の辛味が ごはんによく合う 鮭の韓国焼き	牛乳,じゃこ, さけ70g, 赤色辛みそ, 豆腐,卵	精白米,さとう,白ごま, ごま油,でんぷん	こまつな,にんにく, しょうが,長ねぎ,キャベツ 切干し大根,きゅうり, にんじん,たまねぎ, えのきたけ,チンゲンサイ	754 kcal 38.2 g
21 水	揚げパン(ごま・さとう) 洋風煮込み じゃこサラダ	○	1度に2つの味を 楽しめる揚げパン	牛乳,豚肉, フランクフルト, 白いんげん, ちりめんじゃこ	揚げ油,コッペパン30g, 黒ごま,さとう,白ごま グラニュー糖,油, じゃがいも,ごま油	にんじん,にんにく, たまねぎ,キャベツ, こまつな,きゅうり, もやし,赤パプリカ	777 kcal 25 g
22 木	麦ごはん 大豆ふりかけ 千種焼き 新じゃがの甘辛煮 春キャベツのみそ汁	○	旬の食材 新じゃが 春キャベツ	牛乳,大豆, 粉かつお,じゃこ, 鶏肉,芽ひじき,卵, けずり節,油揚げ, 米みそ(赤・白), 生わかめ	精白米,米粒麦,油, 白ごま,さとう, じゃがいも	にんじん,たまねぎ, 干しいたけ, さやいんげん,キャベツ, えのきたけ,長ねぎ	829 kcal 34.2 g
23 金	わかめうどん ちくわの二色揚げ(青のり・にんじん) 和風ごまサラダ	○	青のりとにんじん を衣に混ぜて作 る,色鮮やかなち くわ揚げ	牛乳,豚肉, かまぼこ,生わかめ, 焼き竹輪,あおのり, ちりめんじゃこ	冷凍うどん,炒め油, さとう,揚げ油,小麦粉 白ごま,ごま油	干しいたけ,にんじん, たまねぎ,長ねぎ, こまつな,キャベツ, きゅうり,切干し大根	772 kcal 36 g
26 月	麦ご飯 豚肉のしょうが焼き きのこ野菜のソテー 豚汁	○	自分のハンカチ 忘れずに持っ てきていますか?	牛乳,豚肉,白みそ, ベーコン,豚肉, 油揚げ,豆腐, 赤色辛みそ,甘みそ	精白米,米粒麦,油, さとう,炒め油, こんにゃく, じゃがいも	しょうが,にんじん, しめじ,キャベツ, こまつな,ごぼう, だいこん,長ねぎ	838 kcal 33.5 g
27 火	トマトソーススパゲッティ フライドビーンズサラダ つぶつぶみかんゼリー	○		牛乳,ベーコン,豚肉, 粉チーズ, ひよこまめ,粉寒天	スパゲッティ,油, 炒め油,バター, でんぷん,さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム缶,セロリー, ホールトマト,こまつな, キャベツ,みかん缶 オレンジジュース	846 kcal 30.7 g
28 水	チャーハン 花しゅうまい 春雨スープ	○	シュウマイの皮を 花びらにみたてた 華やかなシュウマ イ	牛乳,豚肉,卵,豆腐	精白米,米粒麦,油, さとう,でんぷん, ごま油,はるさめ しゅうまいの皮	しょうが,にんじん,長ねぎ, たまねぎ,干しいたけ, キャベツ,きくらげ, こまつな	835 kcal 32.2 g
30 金	たけのご飯 白身魚のごま揚げ けんちん汁 はっさく	○	旬の食材 はっさく	牛乳,油揚げ, 白身さかな, 鶏肉,豆腐	精白米,油,さとう, 揚げ油,小麦粉, でんぷん,白ごま, 黒ごま,じゃがいも つきこんにゃく	たけのこ,さやいんげん, しょうが,ごぼう,にんじん, だいこん,長ねぎ,はっさく	906 kcal 34.5 g

※ 学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更ならびに回数が少なくなることがあります。