






令和5年度 4月献立表

新宿区立新宿中学校

| | 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 |
|----------|--|----|--|--|--|--|------------------|
| 1.1 火 | ドライカレー コーンサラダ 清見オレンジ  | ○ | ようこそ！ 新宿中学校へ | 牛乳 鶏ひき肉 大豆(乾) | 精白米 米粒麦 油 小麦粉 さとう | たまねぎ しょうが にんにく セロリー にんじん 清見オレンジ ホールトマト ビーマン こまつな キャベツ コーン | 782 kcal 28 g |
| 1.2 水 | 五目あんかけ丼 ビーフンスープ パインゼリー | ○ | 配膳前・食べる前は 手を洗おう！  | 牛乳 豚かた肉 いか なたと 鶏もも肉 | 精白米 米粒麦 油 でんぷん ごま油 ビーフン さとう | にんにく しょうが 長ねぎ 干ししいたけ 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 しめじ パインアップル ジュース | 734 kcal 29 g |
| 1.3 木 | きなこ揚げパン 洋風煮込み マカロニのカレーソテー | ○ | 人気メニュー きなこ揚げパン | 牛乳 きな粉 豚かた肉 フランクフルト 白いんげん(乾) ベーコン | 揚げ油 さとう 油 じゃがいも マカロニ | にんじん にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム缶 パセリ | 765 kcal 29 g |
| 1.4 金 | 刻みきつねうどん ちくわの二色揚げ(青のり・にんじん) ひじき入りサラダ | ○ | いろいろのきれいな ちくわ | 牛乳 煮干し 豚かた肉 油揚げ 焼き竹輪 あおのり 芽ひじき(乾) | 冷凍細うどん さとう 揚げ油 小麦粉 ごま油 | 干ししいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり ホールコーン | 732 kcal 32 g |
| 1.7 月 | 麦ご飯 鉄火みそ 春野菜の煮物 とびうおのつみれ汁 | ○ | 旬の食材 ふき | 牛乳 大豆(乾) 赤色辛みそ 鶏もも肉 生揚げ 出し昆布 とびうお(ミンチ) 押し豆腐 | 精白米 米粒麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも 焼きふ(車ふ) でんぷん | ごぼう 干ししいたけ 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 | 765 kcal 34 g |
| 1.8 火 | ホットドック クラムチャウダー 春のグリーンサラダ | ○ | 鉄分豊富 あさりの クラムチャウダー | 牛乳 フランクフルト ベーコン 調理用牛乳 白いんげん(乾) あさり 生クリーム | バター 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 グリーンアスパラガス キャベツ ホールコーン | 829 kcal 33 g |
| 1.9 水 | 赤飯 鰯の照り焼き 野菜のごま和え すまし汁 | ○ | 祝入学・祝進級 お祝い献立 おめでとうございます。 | 牛乳 ささげ ぶり70g 油揚げ 出し昆布 豆腐 ちらしかまぼこ 生わかめ | 精白米 黒ごま さとう でんぷん 白ねりごま 小町麩 | しょうが にんじん キャベツ りょくとうもやし こまつな だいこん 長ねぎ | 763 kcal 36 g |
| 2.0 木 | スパゲッティミートソース イタリアンサラダ フルーツヨーグルト | ○ | パイン・もも みかん・りんご フルーツたっぷりな ヨーグルト | 牛乳 ベーコン 豚ひき肉 鶏肝臓 大豆(乾) プレーンヨーグルト | スパゲッティ 油 さとう オリーブ油 | にんにく セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ 赤ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご缶 | 777 kcal 33 g |
| 2.1 金 | 麦ご飯 大豆ふりかけ 鶏肉の和風ハンバーグ みそ汁 | ○ | 豆腐の入ったヘルシー ハンバーグ | 牛乳 大豆 粉かつお じゃこ 鶏ひき肉 押し豆腐 芽ひじき 高野豆腐 赤色辛みそ 出し昆布 油揚げ 淡色辛みそ | 精白米 米粒麦 炒め油 白ごま さとう でんぷん パン粉(乾) じゃがいも | たまねぎ しょうが にんじん ぶなしめじ 長ねぎ キャベツ こまつな | 766 kcal 36 g |
| 2.4 月 | 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 | ○ | 旬の食材 新じゃが | 牛乳 豚ひき肉 油揚げ 鶏ひき肉 芽ひじき 卵 赤色辛みそ 淡色辛みそ | 精白米 米粒麦 油 こんにゃく さとう じゃがいも | 干ししいたけ にんじん グリーンピース たまねぎ さやいんげん キャベツ えのきたけ 長ねぎ こまつな | 759 kcal 31 g |
| 2.5 火 | タンめん ジャンボ揚げ餃子 かんぎつ(しらぬい)  | ○ | 大きな餃子の皮で 具材をたっぷり包みます | 牛乳 豚かた肉 豚ひき肉 | 生中華めん 油 ごま油 でんぷん 揚げ油 きょうざの皮 小麦粉 | しょうが にんじん にんにく 長ねぎ キャベツ りょくとうもやし チンゲンサイ ホールコーン なら | 787 kcal 34 g |
| 2.6 水 | わかめご飯 魚のさざれ焼き 切干大根サラダ 具だくさんみそ汁 | ○ | クラスで協力して 配膳を行います  | 牛乳 塩蔵わかめ しゃけ60g 刻み昆布 じゃこ 豆腐 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ | 精白米 米粒麦 ごま油 白ごま マヨネーズ(卵不使用) 生パン粉 さとう 油 じゃがいも | パセリ にんじん れんこん キャベツ 切干し大根 ごぼう だいこん こまつな | 753 kcal 32 g |
| 2.7 木 | 麦ごはん 小松菜とジャコのみそ汁 家常豆腐 卵と野菜の中華スープ | ○ | 中華料理 | 牛乳 ちりめんじゃこ 粉かつお 豚もも肉 赤色辛みそ 生揚げ 鶏もも肉 卵 | 精白米 米粒麦 ごま油 白ごま さとう 油 でんぷん じゃがいも | こまつな にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ 長ねぎ きくらげ たまねぎ チンゲンサイ | 781 kcal 35 g |
| 2.8 金 | たけのこご飯 ししゃものごま揚げ けんちん汁 伊那りんごジュースのゼリー  | ○ | 新宿区友好連携都市 長野県伊那市の りんごジュース使用 | 牛乳 出し昆布 鶏ひき肉(もも) 油揚げ ししゃも 鶏もも肉 煮干し 豆腐 | 精白米 油 さとう 揚げ油 小麦粉 白ごま 黒ごま こんにゃく じゃがいも | ゆでたけのこ さやいんげん ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ りんごジュース | 765 kcal 31 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数が少なくなることがあります。

平均エネルギー 768 kcal
平均たんぱく質 32 g