



献立表



| 実施日 | | 献立名 | 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・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 |
| 8 | 金 | 牛乳 ごはん 竹輪の磯辺揚げ お浸し みそ汁 野沢菜とじゃこの炒り煮 | 焼き竹輪 卵 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ | 牛乳 あおのり ちりめんじゃこ | にんじん ごまつな のざわな漬 | えのきたけ もやし キャベツ 長ねぎ | 精白米 小麦粉 でんぷん | ひまわり油 ごま油 白ごま | 815 kcal 29.0 g |
| 11 | 月 | 牛乳 チキンカレーライス 福神漬 春のグリーンサラダ いちご | 鶏もも肉 | 牛乳 | にんじん ホールトマト グリーンアスパラガス | にんにく しょうが たまねぎ セロリー 福神漬 きゅうり キャベツ とうもろこし いちご | 精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう | ひまわり油 バター | 850 kcal 25.7 g |
| 12 | 火 | 牛乳 豚肉と単麩のうま煮丼 みそ汁 フルーツゼリー | 豚かた肉 赤みそ 白みそ | 牛乳 粉寒天 | にんじん さやいんげん ごまつな | たまねぎ 長ねぎ キャベツ えのきたけ バイン缶 みかん缶 | 精白米 麦 しらたき さとう 焼きふ(車ふ) | ひまわり油 | 800 kcal 28.4 g |
| 13 | 水 | 牛乳 ピザドック ジャーマンポテト 野菜スープ | ベーコン ロースハム 鶏もも肉 ひよこ豆 | 牛乳 ピザ用チーズ | ホールトマト ピーマン さやいんげん にんじん ごまつな | たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ | コッペパン じゃがいも | マーガリン ひまわり油 | 751 kcal 27.3 g |
| 14 | 木 | 新宿区立中学校共通献立① 牛乳 赤飯 ごま塩 ぶりの照り焼き 五目きんぴら 麩のすまし汁 | ささげ ぶり さつま揚げ | 牛乳 | にんじん さやいんげん ごまつな | しょうが だいこん ごぼう れんこん 長ねぎ | 精白米 もち米 さとう でんぷん こんにゃく あられ麩 | 黒ごま ひまわり油 白ごま | 808 kcal 33.9 g |
| 15 | 金 | 牛乳 バターライスのエビクリームソースがけ コーンサラダ あまなつ | 鶏もも肉 えび | 牛乳 粉チーズ | にんじん パセリ | たまねぎ マッシュルーム しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし あまなつ | 精白米 でんぷん 小麦粉 さとう | バター ひまわり油 オリーブ油 | 837 kcal 27.0 g |
| 18 | 月 | 新宿区立中学校共通献立② 牛乳 トンテキ丼 菜の花のからし醤油 あおさ汁 サマーフレッシュ 三重県郷土料理 | 豚肩ロース 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ 八丁みそ | 牛乳 あおさ | ごまつな 菜の花 | にんにく キャベツ もやし えのきたけ なめこ サマーフレッシュ | 精白米 麦 さとう でんぷん | | 829 kcal 32.2 g |
| 19 | 火 | 牛乳 八宝麺 ならたまスープ 杏仁ゼリー | 豚ばら肉 えび 卵 いか うずら卵 | 牛乳 粉寒天 練乳 | にんじん なら | にんにく しょうが たけのこ はくさい キャベツ たまねぎ 干しいたけ みかん缶 | 中華めん さとう でんぷん | ひまわり油 ごま油 | 750 kcal 30.6 g |
| 20 | 水 | 新宿区立中学校共通献立③ 牛乳 麦ごはん 鉄火みそ 春野菜の煮物 とびうおのつみれ汁 | 大豆 赤みそ 鶏もも肉 生揚げ とびうお 豆腐 | 牛乳 | にんじん さやいんげん ごまつな | 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 | 精白米 麦 三温糖 さとう こんにゃく じゃがいも 焼きふ(車ふ) でんぷん | ひまわり油 白ごま | 821 kcal 30.9 g |
| 21 | 木 | 牛乳 ココアパン 豆腐のナゲット キャロットソースサラダ マカロニスープ | 鶏ひき肉 卵 ひよこ豆 豆腐 おから 豚かた肉 | 牛乳 | にんじん ごまつな | 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ | ココアパン さとう 小麦粉 でんぷん ジェルマカロニ | ひまわり油 | 783 kcal 30.8 g |
| 22 | 金 | 牛乳 わかめごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の胡麻酢あえ みそ汁 | 豚肩ロース 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ | 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ | にんじん ごまつな | しょうが きゅうり キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ | 精白米 麦 さとう | 白ごま ひまわり油 ごま油 | 828 kcal 34.7 g |
| 25 | 月 | 牛乳 キムチチャーハン はるさめサラダ 中華スープ | 豚かた肉 卵 鶏もも肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン チンゲンサイ | 白菜キムチ もやし きゅうり たけのこ しょうが 長ねぎ | 精白米 麦 さとう はるさめ | ひまわり油 白ごま ごま油 白練りごま | 765 kcal 25.8 g |
| 26 | 火 | 新宿区立中学校共通献立④ 牛乳 たけのこごはん 干草焼き 新じゃがの甘辛煮 茗竹汁 | 油揚げ ツナ缶 卵 豆腐 | 牛乳 ひじき わかめ | にんじん さやいんげん ほうれんそう | たまねぎ 干しいたけ たけのこ | 精白米 さとう でんぷん じゃがいも | ひまわり油 | 789 kcal 28.8 g |
| 27 | 水 | 新宿区立中学校共通献立⑤ 牛乳 สปาゲッティミートソース イタリアンサラダ いちご | ベーコン 大豆 豚ひき肉 | 牛乳 粉チーズ | にんじん ホールトマト パセリ 赤ピーマン ごまつな | にんにく セロリー たまねぎ 黄ピーマン キャベツ いちご | スパゲッティ さとう 小麦粉 | ひまわり油 バター オリーブ油 | 758 kcal 28.8 g |
| 28 | 木 | 牛乳 ごはん ししゃもの南蛮漬 ごまあえ すまし汁 グレープフルーツゼリー | 豆腐 なると | 牛乳 ししゃも わかめ 粉寒天 | にんじん ほうれんそう ごまつな | 長ねぎ キャベツ えのきたけ もやし グレープフルーツジュース | 精白米 小麦粉 でんぷん さとう | ひまわり油 ごま油 白練りごま | 801 kcal 27.6 g |

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

◎ 新宿区立中学校共通献立を4月14日、18日、20日、26日、27日に実施します。



| | | |
|--------------------|----------|------------|
| | エネルギー | たんぱく質 |
| 4月分 1日あたりの平均 | 799 kcal | 29.4 g |
| 生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準 | 820 kcal | 25.0~40.0g |