

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
7 火	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 寒天	米 麦 油 片栗粉 ごま油 はるさめ さとう	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ いら キャベツ もやし きゅうり オレンジジュース	639 kcal 25.1 g
8 水	チキンライス 牛乳 ビーンズサラダ いちご	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ	米 麦 バター 油 片栗粉 さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン いちご	580 kcal 22.4 g
9 木	五目うどん 牛乳 糸寒天のごま酢漬 あしたば蒸しパン 【地産地消メニュー】	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 寒天 豆乳	うどん 油 さとう 片栗粉 ごま 小麦粉 甘納豆	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな もやし キャベツ あしたば粉	645 kcal 24.1 g
10 金	ご飯 牛乳 ちくさ焼き 野菜のからしあえ 豚汁	牛乳 鶏肉 芽ひじき 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	587 kcal 26.3 g
13 月	カレーライス 牛乳【1年生給食開始】 コーンサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 レンズ豆 寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし コーン りんご りんごジュース	665 kcal 21.8 g
14 火	いちごジャムサンド 牛乳 春キャベツと鮭のシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳 さけ 白いんげん豆 生クリーム 豆乳	ミルクパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	いちごジャム たまねぎ セロリ にんじん にんにく キャベツ パセリ もやし きゅうり こまつな	572 kcal 23.6 g
15 水	中華丼 牛乳 バリバリサラダ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 なた いか えび	米 麦 油 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮 さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ こまつな キャベツ きゅうり きよみ	550 kcal 21.5 g
16 木	ご飯 牛乳 ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 アスパラのごまあえ	牛乳 芽ひじき 粉かつお 豚肉 高野豆腐	米 さとう 油 じゃがいも 片栗粉 ごま	にんじん たまねぎ さやえんどう きゅうり もやし キャベツ	578 kcal 22.4 g
17 金	たけのご飯 牛乳 いかのいそべ揚げ 切干大根入りお浸し 春野菜のみそ汁	牛乳 油揚げ いか あおのり みそ	米 麦 油 さとう 小麦粉 片栗粉 ごま油	たけのこ にんじん こまつな 切干大根 えのきたけ たまねぎ キャベツ もやし	598 kcal 25.9 g
20 月	スパゲティミートソース 牛乳 野菜とじゃがいものイタリアンサラダ デコボン	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	スパゲッティ 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリ にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム こまつな ホールトマト パセリ キャベツ デコボン	625 kcal 28.1 g
21 火	ご飯 牛乳 さばの塩こうじ焼き 野菜のおかかあえ かきたま汁	牛乳 さば 粉かつお 豆腐 卵	米 塩こうじ さとう 油 片栗粉	にんじん キャベツ もやし こまつな 干しいたけ 長ねぎ ほうれんそう	583 kcal 27.9 g
22 水	赤飯 牛乳 とり肉のからあげ 野菜の赤しそあえ 若竹汁 【入学・進級お祝いメニュー】	牛乳 ささげ 鶏肉 わかめ	米 もち米 黒ごま 油 片栗粉 麩	しょうが にんじん キャベツ だいこん ゆかり たけのこ えのきたけ 長ねぎ	554 kcal 21.4 g
23 木	小松菜パン 牛乳 タンドリーフィッシュ カラフルサラダ ミネストローネ	牛乳 さわら ヨーグルト ベーコン 鶏肉	小松菜パン さとう 油 じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ パセリ にんじん キャベツ きゅうり コーン りんご セロリ トマト	578 kcal 26.8 g
24 金	ご飯 牛乳 ポテトコロッケ 野菜のおろしあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	たまねぎ にんじん もやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん しめじ キャベツ	687 kcal 23.5 g
27 月	ご飯 牛乳 のりの佃煮 生あげと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 のり 鶏肉 生揚げ みそ	米 さとう 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	643 kcal 25.0 g
28 火	ソース焼きそば 牛乳 ツナにらぎょうざ サイダーポンチ	牛乳 豚肉 あおのり ツナ	中華めん 油 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし いら りんご缶 パイン缶 黄桃缶	577 kcal 23.1 g
30 木	麦ご飯 牛乳 めだいの西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳 めだい みそ さつま揚げ 鶏肉 豆腐	米 麦 さとう 油 こんにゃく 片栗粉	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 長ねぎ こまつな	575 kcal 26.1 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数数が少なくなることがあります。

ご入学・ご進級おめでとうございます

あら 新たな一年が始まりました。
今年度も皆さんの心と体の健やかな成長を支えるため、
給食室一同、安全に気を付けて、心を込めて給食を提供
していきます。どうぞよろしくお願ひいたします。



お知らせ

・学校給食費の無償化を実施しています。
令和8年度の学校給食費(1食単価)

1・2年生	3・4年生	5・6年生
335円	357円	380円

・友好提携都市の長野県伊那市と連携し、伊那市等の農産物を給食に活用しています。

新宿区の学校給食の特徴

- 給食は、学校の給食室で作る自校方式です。
- 手作りを基本としています。だしやカレーのルー、コロッケなども手作りで。
- 衛生的に安全な給食を提供します。
- 週5回の給食のうち、ご飯を中心に、パンやめんを取り入れた献立を立てています。
- 野菜・くだもの・肉などは、原則として国産を使用し、季節の食材を積極的に取り入れています。
- 週の半分程度は、米に麦を入れて炊き、ビタミンB1や食物繊維が摂れるようにしています。
- 食器は高強度磁器を使っています。区の花のつづじの柄です。

4月分 一日あたりの平均	602	24.4
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0