



実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		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	1人1日 kcal	たんぱく質 g
10月	牛乳 チキンライス ビーンズサラダ キャベツスープ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 ツナ	精白米 麦 油 さとう でんぷん	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース もやし きゅうり コーン レモン セロリ キャベツ にんにく こまつな トマトジュース	601	25.7
11火	牛乳 わかめごはん 生揚げと野菜の煮物 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁	牛乳 わかめ けずり節 生揚げ 豚肉 みそ	精白米 麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ きゃべつ さやいんげん えのき こまつな	600	25.0
12水	牛乳 麦ごはん 鮭の香味焼き お浸し 吉野汁	牛乳 さけ みそ けずり節 鶏肉 豆腐	精白米 麦 三温糖 さとう ごま油 油 こんにゃく でんぷん	にんにく しょうが にんじん こまつな きゃべつ 長ねぎ	567	29.7
13木	牛乳 五目うどん 野菜の梅肉和え 抹茶蒸しパン	牛乳 けずり節 豚肉 油揚げ かまぼこ 豆乳	冷凍うどん 油 さとう でんぷん 小麦粉 甘納豆	にんじん たまねぎ えのき 長ねぎ こまつな きゃべつ かぶ きゅうり ねり梅	642	23.7
14金	牛乳 ごはん 干草焼き 切干大根の煮付 豚汁	牛乳 けずり節 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	精白米 油 さとう こんにゃく	ほうれんそう 切干大根 にんじん さやいんげん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	641	27.9
17月	牛乳 カレーライス 海藻サラダ おひさまゼリー	牛乳 豚肉 レンズ豆 わかめ 粉寒天	精白米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん コーン こまつな きゅうり もやし オレンジジュース	652	22.1
18火	牛乳 いちごジャムサンド 春キャベツのシチュー コーンサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん 豆乳	コッパン 油 さとう 小麦粉 じゃがいも	いちごジャム たまねぎ セロリ にんじん にんにく 春キャベツ パセリ キャベツ もやし コーン りんご	613	22.7
19水	牛乳 麦ごはん 鱈の西京焼き 五目きんぴら いなか汁	牛乳 さわら 西京みそ さつま揚げ けずり節 生揚げ	精白米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん 長ねぎ こまつな	593	27.0
20木	牛乳 スパゲティミートソース イタリアンサラダ くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	スパゲティ 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり くだもの	610	27.2
21金	牛乳 赤飯 魚の香り揚げ 春キャベツのお浸し すまし汁	牛乳 ささげ たら あおのり けずり節 豆腐 かまぼこ	精白米 もち米 油 小麦粉 でんぷん	にんじん 春きゃべつ もやし えのき 長ねぎ こまつな	565	26.3
24月	牛乳 チリビーンズライス カラフルサラダ くだもの	牛乳 豚肉 大豆	精白米 麦 油 さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース こまつな もやし きゃべつ 赤ピーマン コーン りんご くだもの	610	24.4
25火	牛乳 たけのこごはん いかのカレー揚げ 切干大根入りお浸し 豆腐のみそ汁	牛乳 油揚げ いか けずり節 豆腐 みそ	精白米 麦 油 さとう 小麦粉 でんぷん ごま油	たけのこ にんじん さやいんげん きゃべつ こまつな 切干大根 チンゲンサイ えのき 長ねぎ	608	27.2
26水	牛乳 上海やきそば わかめスープ フルーツボンチ	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 わかめ 豆腐 粉寒天 豆乳	油 蒸し中華麺 ごま油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ いら えのき 長ねぎ みかん缶 桃缶 パイナップル	564	26.8
27木	牛乳 米粉パン ポテトコロッケ ポイル野菜 ABCマカロニスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	米粉パン 油 じゃがいも ポテトフレック 小麦粉 パン粉 ABCマカロニ	たまねぎ きゃべつ こまつな にんじん セロリ にんじん コーン アスパラガス	613	26.3
28金	牛乳 ごはん ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからし和え	牛乳 ひじき 粉かつお 豚肉 けずり節	精白米 さとう 油 じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ さやえんどう きゃべつ もやし こまつな	575	21.5

◎学校行事や感染症対策、食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が増えることがあります。

1日あたりの平均	604	25.6
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

ご入学・ご進級おめでとうございます



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、心をこめて給食を提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

新宿区の給食の特徴は？

- ★ 給食は、学校の給食室で作っています。
- ★ 衛生的に安全な給食を提供します。
- ★ 手作りを基本としています。だしやスープ、ドレッシング、カレーのルーなども手作りです。
- ★ 季節の食材を積極的に取り入れ、バラエティー豊かな献立になるよう工夫しています。
- ★ 友好提携都市の長野県伊那市産の食材の一部取り入れています。



調理員さんは、昨年度に引き続き株式会社ジーエスエフのみなさんです。安全な給食の提供を行います。