

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	
6月	米粉のハヤシライス 牛乳 キャロットソースサラダ	牛乳 豚肉 レンズまめ 豆乳	米 麦 油 米粉 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 キャベツ きゅうり りょくとうもやし	エネルギー たんぱく質 641 kcal 21.1 g
7火	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 でんぷん 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 ホールコーン いちご	639 kcal 25.1 g
8水	ごはん 牛乳 ちぐさ焼き 野菜のからしあえ 豚汁	牛乳 かつお節 鶏肉 芽ひじき 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 油 さとう こんにやく じゃがいも	たけのこ ほうれんそう にんじん りょくとうもやし キャベツ ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ	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	牛乳 かつお節 豚肉 油揚げ かまぼこ 糸寒天 豆乳	冷凍うどん 油 さとう でんぷん 白ごま 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 りょくとうもやし キャベツ あしたば	645 kcal 24.1 g
10金	ごはん 牛乳 のりのつくだに 生揚げと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 ほしのり 鶏肉 かつお節 生揚げ みそ	米 さとう 油 こんにやく じゃがいも ごま油	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	587 kcal 26.3 g
13月	【1年生給食開始】 カレーライス 牛乳 コーンサラダ アップルゼリー	牛乳 豚肉 レンズまめ 粉寒天	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 りょくとうもやし ホールコーン りんご りんごジュース	665 kcal 21.8 g
14火	ごはん 牛乳 ひじきのふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごまあえ	牛乳 芽ひじき 粉かつお 豚肉 かつお節 高野豆腐	米 さとう 油 じゃがいも でんぷん 白ごま	にんじん たまねぎ さやえんどう りょくとうもやし きゅうり キャベツ	572 kcal 23.6 g
15水	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き 野菜のおかかえ かきたま汁	牛乳 さば 粉かつお かつお節 豆腐 卵	米 塩こうじ さとう 油 でんぷん	りょくとうもやし キャベツ こまつな にんじん 干しいたけ 長ねぎ ほうれんそう	575 kcal 26.1 g
16木	スパゲッティミートソース 牛乳 伊那産アスパラガスのサラダ 清見オレンジ	牛乳 ベーコン 豚肉 豚肝臓 大豆 粉チーズ	スパゲッティ 油 さとう	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 グリーンアスパラガス ホールコーン りんご 清見オレンジ	562 kcal 26.7 g
17金	たけのこごはん 牛乳 ししゃものあまからがらめ 切り干し大根入りおひたし 春野菜のみそ汁	牛乳 油揚げ ししゃも かつお節 みそ	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油	たけのこ にんじん りょくとうもやし こまつな 切り干し大根 えのきたけ たまねぎ 春キャベツ	577 kcal 22.2 g
20月	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 豚肝臓 みそ 豆腐 粉寒天	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ にら キャベツ りょくとうもやし きゅうり オレンジジュース	625 kcal 28.1 g
21火	【入学・進級お祝い献立】 赤飯 牛乳 鶏肉のからあげ 野菜の赤しそあえ 若竹汁	牛乳 ささげ 鶏肉 かつお節 乾燥わかめ	米 もち米 黒ごま 油 でんぷん あられ麩	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	583 kcal 27.9 g
22水	麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳 さわら 西京味噌 さつま揚げ かつお節 鶏肉 豆腐	米 麦 さとう 油 つきこんにやく でんぷん	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 長ねぎ こまつな	554 kcal 21.4 g
23木	ソース焼きそば 牛乳 ツナにらぎょうざ フルーツサイダーポン チ	牛乳 豚肉 あおのり ツナ	中華めん 油 でんぷん 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 りょくとうもやし にら パイン缶 みかん缶 黄桃缶	550 kcal 21.5 g
24金	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 生クリーム	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 春キャベツ パセリ りょくとうもやし きゅうり こまつな	687 kcal 23.5 g
27月	小松菜パン 牛乳 タンダーフィッシュ 野菜とおいものイタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 さわら プレーヨーグルト ベーコン 鶏もも肉	小松菜パン さとう じゃがいも 油 マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ こまつな にんじん ホールコーン セロリ ホールトマト パセリ	605 kcal 25.9 g
28火	ごはん 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 かつお節 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 りょくとうもやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん ぶなしめじ 春キャベツ	577 kcal 23.1 g
30木	中華丼 牛乳 ワンタンのバリバリサラダ 不知火	牛乳 豚肉 なんと 焼き竹輪	米 麦 油 でんぷん 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 キャベツ こまつな きゅうり しらぬい	643 kcal 25.0 g

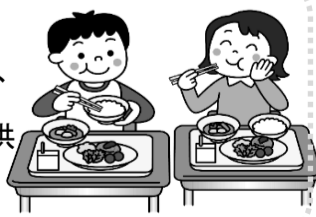
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎納品の都合により食材が変更になる場合があります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4月分 一日あたりの平均	604	24.2
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0

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、心を入れて給食を提供
していきます。どうぞよろしく願っています。



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す。
- 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。また、地産地消として、東京都産を取り入れるようにしています。
- 週の半分は以上は、米には麦を入れて炊き、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。区の花のつづきの柄です。