



日	献立	牛乳	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	その他	栄養価 1341 - 1kcal たんぱく質(g)
10月	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,ツナ 缶,豚肉	精白米,米粒麦,オリ ブ油,油,でんぷん,さ とう,じゃがいも	トマトジュース,にんじん,たま ねぎ,マッシュルーム水煮,グリン ピース,もやし,きゅうり,ホール コーン,レモン果汁,にんにく,セ ロリ,キャベツ,こまつな	パプリカ(粉),塩,こしょう,トマ トケチャップ,しょうゆ,酢,塩,トリ ガラ,ベイリーフ	627 26.2
11火	じゃこわかめご飯(おにぎり) 生揚げと野菜の煮物 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	○	牛乳,わかめ,ちりめん じゃこ,生揚げ,豚肉,油 揚げ,みそ	精白米,米粒麦,油,さ とう,じゃがいも	たけのこ水煮,にんじん,たま ねぎ,キャベツ,さやいんげん,こ まつな	酒,しょうゆ,かつおけずり節,み りん,塩	640 30.0
12水	ご飯 さばの香味焼き 野菜のごま浸し 吉野汁	○	牛乳,さば,みそ,鶏肉, 豆腐	精白米,三温糖,さ とう,ごま油,白すりごま油, 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,キャベツ,長ねぎ	みりん,酒,かつおけずり節,塩,し ょうゆ	612 28.2
13木	五目うどん 野菜の梅肉あえ 抹茶蒸しパン	○	牛乳,豚肉,油揚げ,かま ぼこ,卵,調理用牛乳	うどん,油,さとう,で んぷん,小麦粉,バター,甘 納豆(あずき)	にんじん,たまねぎ,えのきたけ, 長ねぎ,こまつな,キャベツ,か ぶ(葉),きゅうり,ねり梅	かつおけずり節,しょうゆ,酢,ペ ーキングパウダー,抹茶(粉)	692 27.0
14金	ご飯 ちくさ焼き 切干し大根の煮付 豚汁	○	牛乳,鶏ひき肉,ひじき, 卵,油揚げ,豚肉,豆腐, みそ	精白米,油,さとう,じ ゃがいも	たけのこ水煮,ほうれんそう,切干 し大根,にんじん,さやいんげん, ごぼう,だいこん,たまねぎ,長 ねぎ	かつおけずり節,塩,しょうゆ,酒, みりん	672 29.7
17月	カレーライス 海藻サラダ おひさまゼリー	○	牛乳,豚肉,レンズまめ, わかめ,粉寒天	精白米,米粒麦,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, ホールコーン,こまつな,きゅう り,もやし,オレンジジュース	カレー粉,トリガラ,ベイリーフ (葉),塩,ウスターソース,し ょうゆ,トマトケチャップ,酢	671 23.8
18火	ご飯 鯖の西京焼き 五目さんぴら いなか汁	○	牛乳,さわら,西京味噌, さつま揚げ,生揚げ	精白米,さとう,油,つ きこんにゃく,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	みりん,酒,しょうゆ,かつおけず り節,塩	608 28.1
19水	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, 調理用牛乳,生クリー ム	油,バター,小麦粉,じ ゃがいも,さとう,ミルク パン	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,ホール コーン,りんご	トリガラ,ベイリーフ(葉),塩,こ しょう,酢,しょうゆ	630 23.5
20木	スパゲッティミートソース 揚げポテサラダ くだもの(みしょうかん)	○	牛乳,ベーコン,豚ひき 肉,豚レバー,大豆,粉 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,たま ねぎ,マッシュルーム水煮,ホ ールコーン,パセリ,キャベツ,き ゅうり,美生柑	赤ワイン,塩,こしょう,トマ トケチャップ,中濃ソース,ベ イリーフ(粉),酢,パプリカ(粉)	632 27.6
21金	赤飯(黒ごま入り) 鶏のから揚げ 春キャベツのお浸し すまし汁	○	牛乳,ささげ,鶏肉,豆 腐,はんぺん	精白米,もち米,黒ご ま,油,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,春 キャベツ,もやし,えのきたけ,長 ねぎ,こまつな	塩,しょうゆ,酒,みりん,かつお けずり節	645 27.8
24月	チリビーンズライス カラフルサラダ くだもの(いちご)	○	牛乳,豚ひき肉,大豆	精白米,米粒麦,油,さ とう	にんにく,しょうが,セロリ,たま ねぎ,にんじん,マッシュルーム水 煮,トマトジュース,こまつな,も やし,キャベツ,赤ピーマン,ホ ールコーン,りんご,いちご	塩,カレー粉,こしょう,トマ トケチャップ,トマトピューレ, ウスターソース,チリパウダー, 赤ワイン,ローリエ,ターメリック, 中濃ソース,しょうゆ,酢,パ プリカ(粉)	610 24.4
25火	たけのこご飯 ししゃものカレー揚げ 切干し大根入りおひたし 豆腐のみそ汁	○	牛乳,油揚げ,ししゃも, 豆腐,みそ	精白米,米粒麦,油,さ とう,小麦粉,でんぷん,こ ま油	たけのこ水煮,にんじん,さ やいんげん,キャベツ,こまつな, 切干し大根,チンゲンサイ,えの きたけ,長ねぎ	酒,塩,しょうゆ,みりん,カ レー粉,かつおけずり節	597 26.4
26水	上海やきそば わかめスープ あんにんフルーツ	○	牛乳,豚肉,いか,鶏肉, わかめ,豆腐,粉寒天,調 理用牛乳	油,むし中華めん,こ ま油,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん, キャベツ,にら,えのきたけ,長 ねぎ,みかん缶,りんご缶	しょうゆ,酒,塩,こしょう, トリガラ,白ワイン	561 26.8
27木	ご飯 ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のしょうがあえ	○	牛乳,ひじき,粉かつお, 豚ひき肉	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,キャベツ,もやし,こまつな, しょうが	しょうゆ,みりん,かつおけず り節,塩,酢	582 22.3
28金	米粉パン ポテトコロッケ ボイル野菜 ABCマカロニスープ	○	牛乳,豚ひき肉,鶏肉	米粉パン,油,じゃがい も,小麦粉,パン粉,ABC マカロニ	たまねぎ,キャベツ,こまつな, にんにく,セロリ,にんじん,ホ ールコーン,グリーンアスパラガ ス	塩,こしょう,中濃ソース, トリガラ,ベイリーフ(葉)	632 29.0

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

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事
を提供することで、成長期にあ
る子どもたちの健康の保持増進・
体力の向上を図ります。

給食時間における準備から
片付けの実践活動を通し、
望ましい食習慣と食に関する
実践力を身に付けます。

給食に加工食や行事食を
提供することを通じ、地域の
文化や伝統に対する理解と関心
を深めます。



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、できる限りバラエティ豊かな献立になるように工夫しています。
- 週の半分以上は、米には麦を入れて炊き、ビタミンB1や食物繊維が補えるようにしています。
- 食器は高強度磁器を使っています。区の花のつじの柄です。
- 新宿区は、友好提携都市の長野県伊那市と連携し、伊那市産等の農産物を現物支給しています。