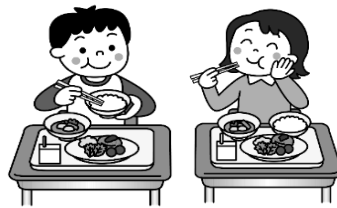


実施日	日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
7	火	米粉ハヤシライス 牛乳 キャロットソースサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆乳	米 麦 油 米粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質 641 kcal 21.1 g
8	水	小松菜パン 牛乳 タンドリーフィッシュ ほうれん草のサラダ ミネストローネ	牛乳 さわら ヨーグルト ベーコン 鶏肉	小松菜パン さとう 油 じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ パセリ にんじん ほうれん草 キャベツ コーン セロリ ホールトマト	575 kcal 26.7 g
9	木	五目うどん 牛乳 糸寒天のごま酢浸し 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 糸寒天 豆乳	うどん 油 さとう 片栗粉 白すりごま 小麦粉 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 もやし キャベツ あしたば粉	645 kcal 24.1 g
10	金	ごはん 牛乳 ちぐさ焼き 野菜のおかかあえ 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 こまつな	599 kcal 26.6 g
13	月	米粉チキンカレーライス 牛乳 コーンサラダ りんごゼリー 【1年生給食開始】	牛乳 鶏肉 レンズ豆 豆乳 寒天	米 麦 油 米粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく たまねぎ にんじん しょうが こまつな もやし コーン りんご りんごジュース	704 kcal 22.2 g
14	火	中華丼 牛乳 パリパリサラダ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 なた いか	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	556 kcal 22.0 g
15	水	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	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
16	木	ごはん 牛乳 ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のからしあえ	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	にんじん たまねぎ さやえんどう もやし キャベツ	566 kcal 21.8 g
17	金	たけのこごはん 牛乳 ししゃものあまからがらめ 切干大根入りお浸し 春野菜のみそ汁	牛乳 油揚げ ししゃも みそ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油	にんじん こまつな たけのこ もやし 切り干しだいこん えのき たまねぎ きゃべつ	605 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 デコポン	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 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 デコポン	621 kcal 27.7 g
21	火	麻婆豆腐丼 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 たら キャベツ もやし きゅうり オレンジジュース	639 kcal 25.1 g
22	水	赤飯 牛乳【入学・進級祝いメニュー】 とり肉のからあげ 野菜の赤しそあえ 若竹汁	牛乳 ささげ 鶏肉 かまぼこ わかめ	米 もち米 油 片栗粉	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	553 kcal 22.4 g
23	木	チキンライス 牛乳 グリーンアスパラガスサラダ いちご 【伊那市からの贈り物のアスパラガスです】	牛乳 鶏肉 大豆	米 麦 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 りんご グリーンアスパラガス コーン いちご	551 kcal 21.4 g
24	金	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 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	ごはん 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 にら りんご缶 パイン缶 黄桃缶	577 kcal 23.1 g
30	木	むぎごはん 牛乳 魚の西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳 魚 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

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。どうぞよろしく願いいたします。



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。

4月分 一日あたりの平均	606	23.9
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0

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。区の花のつづじの柄です。