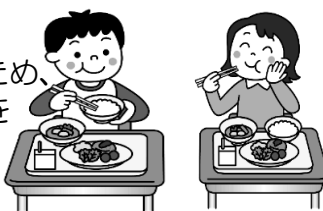


日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働き			栄養価		
				赤色	黄色	緑色	エネルギー	たんぱく質	
				おもにからだをつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだの調子を整える	(kcal)	(g)	
7	火	マーボードウフ丼 はるさめサラダ オレンジゼリー	○	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 麦 油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん ねぎ 玉ねぎ しいたけ(乾) いら キャベツ もやし きゅうり オレンジジュース	639	25.1	
8	水	チキンライス ビーンズサラダ くだもの	○	牛乳 とり肉 ツナ 大豆	米 麦 油 パター	トマトジュース にんじん 玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン くだもの	580	22.4	
9	木	五目うどん 糸寒天のごま浸し あしたば蒸しパン	○	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 油揚げ 豆乳	うどん(冷) 油 ごま 甘納豆	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし あしたば粉	645	24.1	
10	金	麦ごはん ちぐさ焼き やさいのからし和え とん汁	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 とうふ ひじき	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	587	26.3	
13	月	カレーライス コーンサラダ りんごゼリー	○	牛乳 ぶた肉 レンズ豆	米 麦 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 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	21.8	
14	火	いちごジャムサンド 春キャベツとさけのシチュー オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳 生クリーム さけ 白いんげん豆	ミルクパン 油 パター じゃがいも	いちごジャム 玉ねぎ 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	23.6	
15	水	中華丼 パリパリサラダ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 いか えび なると	米 麦 油 ワンタンの皮	しょうが 玉ねぎ 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 くだもの	550	21.5	
16	木	麦ごはん ひじきのふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 やさいのごま和え	○	牛乳 ぶた肉 こうやどうふ	米 麦 油 じゃがいも ごま	にんじん 玉ねぎ さやえんどう きゅうり もやし キャベツ アスパラガス	577	22.2	
17	金	たけのこごはん ししゃものあまがらめ 切り干しだいこん入りおひたし 春やさいのみそ汁	○	牛乳 ししゃも 油揚げ	米 麦 油	たけのこ にんじん こまつな 切り干しだいこん えのきたけ 玉ねぎ キャベツ もやし	605	25.9	
20	月	スパゲッティミートソース やさいとじゃがいものイタリアンサラダ くだもの	○	牛乳 粉チーズ ぶた肉 ベーコン 大豆	スパゲッティ 油 じゃがいも	にんにく セロリ にんじん コーン 玉ねぎ エリンギ パセリ こまつな キャベツ くだもの	625	28.1	
21	火	麦ごはん さばの塩こうじ焼き やさいのおかか和え かきたま汁	○	牛乳 さば 卵 とうふ	米 麦 油 塩こうじ	にんじん キャベツ もやし こまつな しいたけ(乾) ねぎ ほうれん草	583	27.9	
22	水	おせきはん とり肉のから揚げ やさいの赤しそ和え 若竹汁	○	牛乳 とり肉 ツナ ささげ	米 もち米 油 ごま ふ	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 ねぎ	554	21.4	
23	木	こまつなパン タンダーフィッシュ アスパラガスサラダ ミネストローネ	○	牛乳 ヨーグルト とり肉 ベーコン さわら	こまつなパン 油 じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが 玉ねぎ パセリ にんじん キャベツ アスパラガス コーン セロリ	562	26.7	
24	金	麦ごはん ポテトコロッケ やさいのおろし和え とうふのみそ汁	○	牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ	米 麦 油 じゃがいも パン粉	玉ねぎ にんじん こまつな もやし えのきたけ きゅうり だいこん しめじ キャベツ	687	23.5	
27	月	麦ごはん のりのつくだ煮 生揚げとやさいのうま煮 みそドレサラダ	○	牛乳 とり肉 生揚げ のり	米 麦 油 じゃがいも こんにゃく	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	25.0	
28	火	ソース焼きそば ツナにらぎょうざ サイダーポンチ	○	牛乳 ぶた肉 ツナ 青のり	蒸し中華麺 油 ぎょうざの皮	にんじん しいたけ(乾) 玉ねぎ キャベツ もやし いら くだもの(缶)	577	23.1	
30	木	麦ごはん めだいの西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	○	牛乳 とり肉 めだい さつま揚げ とうふ	米 麦 油 こんにゃく	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん ねぎ こまつな	575	25.1	
*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。							月 一日当たりの平均	682	27.6

## 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。どうぞよろしくお願いいたします。



### 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：335円 3・4年生：357円 5・6年生：380円
- 友好提携都市の長野県伊那市と連携し、伊那市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

- 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B<sub>1</sub>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。区の花のつつじの柄です。