

# 4月学校給食献立予定表

令和8年

新宿区立早稲田小学校

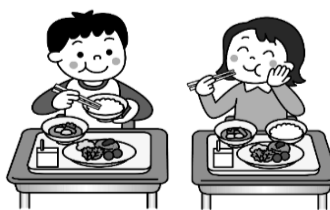
実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
8 水	麻婆豆腐丼 牛乳 ビーンズサラダ いちご	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 押し豆腐 大豆(乾) ツナ	米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 揚げ油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ にはら キャベツ きゅうり ホールコーン いちご	エネルギー たんぱく質 687 kcal 29.9 g
9 木	五目うどん 牛乳 糸寒天のごま酢浸し あしたば蒸しパン【地産地消メニュー】	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 糸寒天 調製豆乳	うどん 油 さとう でんぷん 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 りょくとうもやし キャベツ あしたば(粉末)	643 kcal 23.8 g
10 金	ご飯 牛乳 千種焼き 野菜のからしあえ 豚汁	牛乳 鶏肉 芽ひじき(乾) 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 油 さとう こんにやく じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう キャベツ りょくとうもやし にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	588 kcal 26.4 g
13 月	カレーライス 牛乳【1年生給食開始】 コーンサラダ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 レンズまめ(乾) 粉寒天	米 米粒麦 油 米粉 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 りんごジュース	660 kcal 21.0 g
14 火	ご飯 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 揚げ油 油 じゃがいも ポテトフレーク 小麦粉 パン粉(乾) 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	687 kcal 23.5 g
15 水	麦ご飯 牛乳 めだいの西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳 めだい 西京味噌 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	米 米粒麦 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	578 kcal 26.2 g
16 木	小松菜パン 牛乳 タンドリーフィッシュ アスパラガスサラダ ミネストローネ	牛乳 さわら ヨーグルト ベーコン 鶏肉	こまつなパン 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 にんじん キャベツ グリーンアスパラガス ホールコーン りんご セロリ パセリ ダイスカットマト	562 kcal 26.7 g
17 金	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 揚げ油 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 にはら りんご缶 パイン缶 黄桃缶	577 kcal 23.1 g
20 月	ご飯 牛乳 ひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごまあえ	牛乳 芽ひじき(乾) 粉かつお 鶏肉 高野豆腐	米 さとう 油 じゃがいも でんぷん 白すりごま	にんじん たまねぎ さやえんどう きゅうり りょくとうもやし キャベツ	569 kcal 22.2 g
21 火	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 豆乳	ミルクパン 油 米粉 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 春キャベツ パセリ きゅうり りょくとうもやし こまつな	561 kcal 23.5 g
22 水	中華丼 牛乳 パリパリサラダ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 なると いか	米 米粒麦 油 でんぷん ごま油 揚げ油 さとう ワンタンの皮	しょうが たまねぎ にんじん はくさい たけのこ(水煮) チンゲンサイ こまつな キャベツ きゅうり きよみ	562 kcal 21.0 g
23 木	ご飯 牛乳 さばの塩こうじ焼き 野菜のおかかあえ かきたま汁	牛乳 さば 粉かつお 豆腐 卵	米 塩こうじ さとう 油 でんぷん	にんじん キャベツ りょくとうもやし こまつな 干しいたけ 長ねぎ ほうれんそう	588 kcal 27.9 g
24 金	赤飯 牛乳 とり肉のからあげ 野菜の赤しそあえ 若竹汁【入学・進級祝いメニュー】	牛乳 ささげ(乾) 鶏肉 生わかめ	米 もち米 黒ごま 揚げ油 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(水煮) えのきたけ 長ねぎ	554 kcal 21.4 g
27 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 豚肉 鶏肉 大豆(乾) 粉チーズ	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 マッシュルーム缶 ダイスカットマト パセリ キャベツ こまつな ホールコーン デコポン	608 kcal 27.7 g
28 火	たけのこご飯 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 米粒麦 油 さとう 揚げ油 でんぷん ごま油	たけのこ(水煮) にんじん りょくとうもやし こまつな 切干し大根 えのきたけ たまねぎ 春キャベツ	607 kcal 26.1 g
30 木	ご飯 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 ほしのり 鶏肉 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	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。

## 入学・進級おめでとうございます



あら 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	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。区の花のつじの柄です。

4月分 一日あたりの平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	605	24.7
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0