

令和7年度

4月 給食献立予定表

今月の給食目

給食の手順や係り分担を覚えよう

令和7年4月7日
新宿区立西新宿中学校

実施日		献立名	飲用牛乳	材 料 名						栄養価	
日	曜			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
				たんぱく質を 多く含む食品	カルシウムを 多く含む食品	カロテンを 多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を 多く含む食品	脂質を 多く含む食品		
9	水	ドライカレー コーンサラダ 河内晩柑	○	鶏肉 大豆	飲用牛乳	にんじん こまつな ホールトマト ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ セロリ もやし キャベツ ホールコーン 河内晩柑	米 麦 小麦粉 砂糖	油	807	28.6
10	木	五目あんかけ丼 ワタンスープ グレープゼリー	○	豚肉 いか あさりむき身 鶏肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 はくさい もやし しめじ グレープジュース	米 麦 でんぶん ワタンの皮 砂糖	油 ごま油	770	29.3
11	金	赤飯 魚の照り焼き 野菜のごま和え すまし汁	○	大納言小豆 さごし 油揚げ 豆腐	飲用牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ	米 もち米 砂糖 でんぶん 麩	ごま	730	35.2
14	月	かやくご飯 千種焼き 新じゃがの甘辛煮 春キャベツのみそ汁	○	豚肉 油揚げ ツナ 卵 みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ グリンピース キャベツ えのきたけ 長ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油	762	30.5
15	火	チャーハン 花しゅうまい 春雨スープ 清見オレンジ	○	豚肉 いか 豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ グリンピース たまねぎ 干しいたけ キャベツ きくらげ 清見オレンジ	米 麦 砂糖 でんぶん しゅうまいの皮 春雨	油 ごま油	791	33.6
16	水	ハニートースト 洋風煮込み マカロニのトマトソテー	○	豚肉 フランクフルト いんげん豆 ベーコン	飲用牛乳	にんじん ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム缶	胚芽食パン はちみつ 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 バター	736	29.0
17	木	刻みきつねうどん 野菜とツナの梅おかか和え 芋ようかん	○	豚肉 油揚げ ツナ 糸削り	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり ねり梅	冷凍うどん 砂糖 さつまいも	ごま油	730	29.4
18	金	麦ご飯 鉄火みそ 春野菜の煮物 いわしのつみれ汁	○	大豆 鶏肉 生揚げ 豆腐 いわしすり身 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう 干しいたけ たけのこ ふき 長ねぎ しょうが だいこん	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも 車ふ でんぶん	油	780	33.4
21	月	たけのこご飯 ししゃものごま揚げ けんちん汁 アップルゼリー	○	鶏肉 油揚げ ししゃも 豆腐	飲用牛乳 粉寒天	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう だいこん 長ねぎ アップルジュース	米 砂糖 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	米 ごま	767	30.5
22	火	麦ご飯 ひじきふりかけ 家常豆腐 卵と野菜の中華スープ	○	粉かつお 豚肉 生揚げ 鶏肉 卵 みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ キャベツ 長ねぎ きくらげ たまねぎ	米 麦 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 ごま油 ごま	770	32.1
23	水	ホットドッグ 豆とあさりのチャウダー 4種のサラダ	○	ウィンナー ベーコン いんげん豆 あさりむき身	飲用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	756	31.2
24	木	タンメン ジャンボぎょうざ 清見オレンジ	○	豚肉 豚肝臓 大豆	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし ホールコーン 清見オレンジ	冷凍ラーメン でんぶん ぎょうざの皮 小麦粉	油 ごま油	738	32.5
25	金	わかめご飯 魚のさざれ焼き 切り干し大根のお浸し 豚汁	○	シルバー 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	飲用牛乳 わかめ	にんじん こまつな パセリ	もやし 切り干し大根 ごぼう だいこん 長ねぎ	米 麦 パン粉 こんにゃく	油 ごま油 ごま マヨネーズ（エッグ 7）	746	31.9
28	月	ご飯 鶏肉のヘルシーバーグ きのこ野菜のソテー ジュリアンスープ	○	鶏肉 豆腐 高野豆腐 みそ ベーコン 豚肉 レンズ豆	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな パセリ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	米 でんぶん パン粉 じゃがいも	油	769	31.9
30	水	鶏肉とイカのクリームライス フレンチサラダ 河内晩柑	○	鶏肉 いか あさりむき身	飲用牛乳	にんじん 赤パプリカ パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり 河内晩柑	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	770	26.7
◎学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。くだものの種類は、予定です。								4月分 一日あたりの平均		761	31.1
◎チャレンジクラスの給食開始日は10日（木）です。								生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準		830	33.0
◎E組は遠足のため、22日（火）の給食はありません。											

◎学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。くだものの種類は、予定です。
◎チャレンジクラスの給食開始日は10日(木)です。
◎E組は遠足のため、22日(火)の給食はありません。