

令和6年度 4月 給食予定献立表



今月の給食目標
給食の手順や係り分担を覚えよう



令和6年4月8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	
				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	たんばく質 g
				たんばく質を 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		
10	水	ドライカレー コーンサラダ 不知火(デコポン)	○	鶏肉 大豆	飲用牛乳	にんじん ホールトマト ピーマン こまつな	たまねぎしょうが にんにく セロリ もやし キャベツ ホールコーン 不知火	米 麦 小麦粉 砂糖	油	811	28.5
11	木	【入学・進級お祝い献立】 赤飯 魚の照り焼き 野菜のごま和え すまし汁	○	大納言小豆 ミナミカゴカマス 油揚げ 豆腐 ちらしかまぼこ	飲用牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん 長ねぎ	米もち米 砂糖 でんぶん 白玉麴	黒ごま 白練りごま	702	33.3
12	金	五目あんかけ丼 ワンドンスープ グレープゼリー	○	豚肉 いか 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 干しいたけ たけのこ水煮 たまねぎ はくさい えのきたけ もやし ぶなしめじ グレープジュース	米 麦 でんぶん 砂糖 ワンドンの皮	油 ごま油	779	29.8
15	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	干しいたけ グリンピース たまねぎ キャベツ えのきたけ 長ねぎ	米 麦 ごんにやく 砂糖 じゃがいも	油	764	30.6
16	火	ハニーレモントースト 洋風煮込み マカロニのトマトソース	○	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 レモン	胚芽食パン はちみつ 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 バター	734	29.0
17	水	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 いわしすり身 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが ごぼう 干しいたけ たけのこ水煮 ふき 長ねぎ だいこん	米 麦 砂糖 ごんにやく 車麴 じゃがいも でんぶん	油	777	33.2
18	木	刻みきつねうどん ちくわの二色揚げ(青のり・にんじん) ひじき入りサラダ	○	豚肉 油揚げ 焼きちくわ	飲用牛乳 青のり 芽ひじき	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	冷凍うどん 砂糖 小麦粉	油 ごま油	758	33.5
19	金	チャーハン 花しゅうまい 春雨スープ 甘夏	○	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 たまねぎ 干しいたけ キャベツ きくらげ 甘夏	米 麦 砂糖 でんぶん しゅうまいの皮 はるさめ	油 ごま油	781	33.2
22	月	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 たけのこ水煮 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 白ごま	770	32.1
23	火	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 豆腐	飲用牛乳 ししゃも 粉寒天	にんじん さやいんげん	たけのこ水煮 ごぼう だいこん 長ねぎ りんごジュース	米 砂糖 小麦粉 ごんにやく じゃがいも	油 白ごま 黒ごま	767	30.5
24	水	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 生パン粉 ごんにやく	油 ごま油 「3ネーズ」(卵不使用) 白ごま	746	31.9
25	木	ホットドッグ 豆とあさりのチャウダー 春のグリーンサラダ	○	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 アスパラガス	にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	769	30.8
26	金	タンメン ジャンボぎょうざ 河内晩柑	○	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 河内晩柑	冷凍ラーメン でんぶん ぎょうざの皮 小麦粉	油 ごま油	710	31.5
30	火	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 豚肉 豆腐 高野豆腐 ベーコン みそ 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 ぶなしめじ キャベツ	米 でんぶん パン粉 じゃがいも	油	769	31.9

◎ 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。
◎ くだものは予定です。
◎ E組:25日(木)は遠足のため、給食はありません。

4月分 1日当たりの平均	760	31.4
生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	830	33.0