



令和8年3月分献立表



新宿区立落合中学校
全15回

日	曜日	献立	牛乳	材 料 名			栄養価				
				主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			
2	月	五目寿司 すまし汁 魚のごま揚げ ひな祭り三色ゼリー	○	油揚げ、えび、しいら、鶏肉、かまぼこ、豆腐	牛乳粉寒天、刻みのり、生わかめ、調理用牛乳、いちごオレ	精白米、さとう、小麦粉、でんぷん	黒ごま、白ごま、油	にんじん、さやいんげん、みずな	たけのこ、れんこん、干しいたけ、かんぴょう、長ねぎ	730	38.7
3	火	ハヤシライス さいころサラダ	○	豚肉	牛乳	精白米、米粒麦、小麦粉、さとう、じゃがいも	油、乳なしマーガリン	にんじん、ホールトマト、パセリ	にんにく、たまねぎ、セロリ、きゅうり、マッシュルーム、ホールコーン	751	19.3
4	水	麦ご飯 豚汁 黒ムツの煮つけ 野菜と春雨の炒め物	○	黒むつ、鶏肉、豚肉、豆腐、みそ	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、はるさめ、じゃがいも、こんにゃく	油	にんじん、にら、東京小松菜	しょうが、キャベツ、もやし、ごぼう、ホールコーン、だいこん、長ねぎ	738	31.4
5	木	ココア揚げパン (1A・2A・3Aリクエスト) トマトシチュー マカロニのカレーソテー	○	豚肉、ベーコン	牛乳	コッペパン、グラニュー糖、じゃがいも、さとう、小麦粉、マカロニ	油、乳なしマーガリン	にんじん、ホールトマト、パセリ	にんにく、しょうが、たまねぎ、エリンギ、グリーンピース、マッシュルーム	739	23.5
6	金	仙台麩の卵とじ丼 おくずがけ ししやものさざれ焼き	○	鶏肉、卵、笹かまぼこ、油揚げ、豆乳	牛乳、ししやも	精白米、米粒麦、油麩、さとう、乾麺、さといも、豆麩、つきこんにゃく、でんぷん、パン粉	油	みつば、にんじん	たまねぎ、だいこん、はくさい、長ねぎ、ごぼう、干しいたけ	809	36.6
9	月	チキンライス 白菜スープ えびとブロッコリーのバジルサラダ かぼちゃプリン	○	鶏肉、えび、ベーコン、豚肉	牛乳、調理用牛乳、アガー、生クリーム	精白米、押麦、さとう、じゃがいも	オリーブ油、油	にんじん、ブロッコリー、東京小松菜、かぼちゃ	たまねぎ、えだまめ、マッシュルーム、グリーンピース、はくさい、ホールコーン、バジル、えのきたけ	732	26.9
10	火	大根飯 すいとん さつまいもの甘煮	○	油揚げ、豆腐、鶏肉	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、白玉粉、小麦粉、さつまいも	油、白ごま	にんじん、ほうれんそう、東京小松菜	たまねぎ、だいこん、長ねぎ	730	21.9
11	水	味噌煮込みうどん ひじきのピリッと和え 鬼まんじゅう(3Bリクエスト)	○	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、みそ、八丁みそ、ツナ、高野豆腐、豆乳	牛乳、芽ひじき	うどん、さとう、さつまいも、小麦粉、三温糖	ごま油、油	にんじん、東京小松菜	はくさい、ごぼう、干しいたけ、長ねぎ、きゅうり、キャベツ	771	30.8
12	木	黒砂糖パン あさりと青菜のグラタン 大麦入り食べるスープ 果物(きよみ)	○	鶏肉、あさり、豆乳、豆乳クリーム、ひよこめめ、レンズまめ	牛乳、粉チーズ	黒砂糖パン、小麦粉、押麦、マカロニ、パン粉、じゃがいも	油、オリーブ油、乳なしマーガリン	東京小松菜、にんじん、ホールトマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、きよみ	747	35.4
13	金	麦ご飯 骨太ふりかけ 厚揚げと白菜の中華煮 きゅうりとわかめの酢の物	○	かつお節、豚肉、生揚げ、焼き竹輪、みそ	牛乳、刻み昆布、ちりめんじゃこ、カットわかめ	精白米、米粒麦、さとう、でんぷん、はるさめ	油、ごま油	にんじん	にんにく、しょうが、たけのこ、はくさい、干しいたけ、長ねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり	752	32.8
16	月	ジャージャー麺(3Bリクエスト) もちもちポテト オレンジポンチ	○	豚肉、大豆、鶏レバー、豆乳、みそ、八丁みそ	牛乳、寒天缶	中華めん、さとう、でんぷん、三温糖、じゃがいも	ごま油、油	にんじん	にんにく、長ねぎ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、干しいたけ、もやし、オレンジジュース、りんご缶、白桃缶、黄桃缶	811	28.6
17	火	パエリア スパニッシュオムレツ チリンドロン(スペイン風トマト煮込み)	○	鶏肉、いか、えび、あさり、ベーコン、卵、大豆	牛乳、生クリーム、ピザ用チーズ	精白米、押麦、じゃがいも、でんぷん	バター、オリーブ油、油	にんじん、赤ピーマン、ピーマン、パセリ、カットトマト缶、ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、エリンギ	816	42.6
18	水	赤飯 五目汁 鶏の唐揚げ (3Bリクエスト) からし和え レモンスカッシュゼリー	○	ささげ、鶏肉、豆腐、なると	牛乳、粉寒天	精白米、もち米、でんぷん、さとう	黒ごま、油	東京小松菜、にんじん、みずな	しょうが、にんにく、もやし、だいこん、えのきたけ、長ねぎ、レモン果汁	826	31.4
23	月	ミックスピラフ スコッチエッグ 野菜スープ	○	鶏肉、卵、大豆、ベーコン	牛乳、調理用牛乳	精白米、押麦、生パン粉、小麦粉、パン粉	バター、油	にんじん、ピーマン、赤ピーマン、かぶ(葉)	たまねぎ、はくさい、マッシュルーム、ホールコーン、かぶ、にんにく、しょうが	761	30.9
24	火	手作りピザパン ポトフ 果物(いちご)	○	豚肉、ツナ、ベーコン、フランクフルト、レンズまめ	牛乳、ピザ用チーズ	強力粉、小麦粉、さとう、じゃがいも	オリーブ油、油、乳なしマーガリン	ホールトマト、ピーマン、にんじん、東京小松菜	たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、キャベツ、いちご	738	30.7

※学校行事や食材購入の都合、または感染状況によって献立を変更することがあります。



仲間と一緒に楽しい
給食時間を過ごしてください。
一年間ありがとうございました!

区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3月平均	763	30.8(16.1%)
新宿区立学校給食摂取基準	830	33(16%)