



# 令和8年4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)
9	木	ドライカレー コロコロマカロニサラダ <b>令和8年度 給食開始</b>	○	鶏肉,大豆	牛乳	精白米,押麦, 小麦粉,さとう, じゃがいも, シエルマカロニ	油	にんじん, ホールトマト, ピーマン	たまねぎ,しょうが, にんにく,セロリ, キャベツ,きゅうり, ホールコーン	796	28.6
10	金	麦ご飯 鶏肉のヘルシーバーグ 野菜のソテー ジュリアンスープ	○	ベーコン, 豚肉,鶏肉, 豆腐,みそ, 高野豆腐, レンズまめ	牛乳, 芽ひじき	精白米,米粒麦, でんぷん, パン粉, じゃがいも	油	にんじん, 東京小松菜, パセリ	たまねぎ,しょうが, エリンギ,キャベツ, にんにく	742	31.7
13	月	麦ご飯 鉄火みそ 春野菜の煮物 あおさ汁	○	大豆,みそ, 八丁みそ, 鶏肉,生揚げ	牛乳, あおさ	精白米,米粒麦, さとう,こんにやく, じゃがいも,焼きふ	油	にんじん, さやいんげん	ごぼう,だいこん, 干しいたけ, たけのこ,ふき, えのきたけ,長ねぎ	731	29.1
14	火	タンめん ジャンボぎょうざ オレンジゼリー	○	豚肉,大豆, 豚レバー	牛乳, 粉寒天	ラーメン, でんぷん, ぎょうざの皮, 小麦粉,さとう	ごま油,油	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, オレンジジュース	755	31.7
15	水	わかめご飯 豚汁 鯖の文化干し 切干大根のお浸し	○	さば,豚肉, 油揚げ,豆腐, みそ	牛乳, 生わかめ	精白米,米粒麦, こんにやく, じゃがいも	ごま油, 白ごま,油	にんじん, 東京小松菜	もやし, 切干し大根, ごぼう,長ねぎ	789	39.0
16	木	家常豆腐丼 コーンポテト 果物(いちご)	○	豚肉,みそ, 生揚げ	牛乳	精白米,米粒麦, さとう,でんぷん, じゃがいも	油,ごま油, 乳なしマーガリン	にんじん, パセリ	にんにく,しょうが, たけのこ,キャベツ, ホールコーン, 長ねぎ,いちご	786	28.9
17	金	ハニートースト カレーポトフ マカロニのトマトソテー	○	豚肉,ベーコン, フランクフルト, いんげんまめ	牛乳	胚芽食パン, はちみつ,さとう, じゃがいも, マカロニ	バター, 油	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	731	29.1
20	月	ひじきごはん あじの辛子風味ごまフライ 野菜の華風和え 果物(きよみオレンジ)	○	鶏肉,油揚げ, あじ	牛乳, 芽ひじき	精白米,米粒麦, つきこんにやく, さとう,小麦粉, でんぷん,パン粉	油,白ごま, 黒ごま, ごま油	にんじん, さやいんげん	にんにく,きゅうり, もやし,きよみ	730	30.8
21	火	チャーハン 花しゅうまい 春雨スープ	○	豚肉,なると, 豆腐	牛乳	精白米,米粒麦, さとう,でんぷん, しゅうまいの皮, はるさめ	油, ごま油	にんじん, 東京小松菜	しょうが,長ねぎ, グリーンピース, たまねぎ,キャベツ, 干しいたけ, きくらげ	758	30.8
22	水	刻みきつねうどん 竹輪の二色揚げ 大根とツナの和えもの	○	豚肉,油揚げ, 焼き竹輪, ツナ	牛乳, あおのり	うどん,さとう, 小麦粉	ごま油, 油	にんじん, みずな, 東京小松菜	干しいたけ, たまねぎ,長ねぎ, だいこん,キャベツ	778	34.5
23	木	えびといかの豆乳クリームライス 伊那市産アスパラガスのサラダ フルーツポンチ	○	鶏肉,えび, いか,豆乳	牛乳, 粉寒天	精白米,押麦, 小麦粉,さとう, じゃがいも	オリーブ油, 油	にんじん, 赤パプリカ, パセリ, 伊那グリーンア スパラガス	たまねぎ,にんにく, マッシュルーム, キャベツ,パイン缶, りんご缶,みかん缶	804	27.1
24	金	かやくごはん 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, 鶏肉,卵,みそ	牛乳, 芽ひじき	精白米,米粒麦, こんにやく,さとう, じゃがいも	油	にんじん, さやいんげん, 東京小松菜	干しいたけ, グリーンピース, たまねぎ,キャベツ, えのきたけ,長ねぎ	755	31.5
27	月	ホットドッグ 豆とあさりのチャウダー 4種のサラダ	○	フランクフルト, ベーコン, いんげんまめ, あさり	牛乳, 調理用牛乳	無塩パン,さとう, じゃがいも, 小麦粉	バター, 油	にんじん, パセリ, 東京小松菜	キャベツ, たまねぎ,にんにく, きゅうり,もやし, ホールコーン	750	31.4
28	火	赤飯 すまし汁 ぶりの照り焼き 野菜のごま和え ぶどうゼリー <b>4月28日 開校記念日</b>	○	ささげ,ぶり, 豆腐,かまぼこ	牛乳, 生わかめ, 粉寒天	精白米,もち米, さとう,でんぷん, 豆麩	黒ごま, 白ねりごま	にんじん, 東京小松菜	しょうが,キャベツ, だいこん,長ねぎ, ぶどうジュース	772	34.8
30	木	たけのこご飯 ししゃものパリパリ揚げ みそけんちょう汁 果物(デコポン)	○	鶏肉,油揚げ, 生揚げ,みそ	牛乳, ししゃも	精白米,さとう, 春巻きの皮, 小麦粉, じゃがいも	油, ごま油	さやいんげん, にんじん	たけのこ,だいこん, 長ねぎ,デコポン	733	28.7

※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。



落合中学校の給食調理は、「株式会社藤江」に民間委託しています。栄養士1名と7名の調理員で協力し、安全でおいしい給食を心をこめて作ってまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
4月平均	761	31.2(16.4%)
新宿区立学校給食摂取基準	830	33(16%)