4月学校給食献立予定表

令和7年度

新宿区立落合第二中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9 水	ドライカレー	牛乳	コーンサラダ みしょうかん	牛乳　鶏肉　大豆	米　麦　油　小麦粉　さとう	たまねぎ　しょうが　にんにく セロリ　にんじん　トマト缶 ピーマン　こまつな　もやし コーン缶　美生柑	805 kcal 28.7 g
10 木	赤飯	牛乳	ぶりの照り焼き おかか和え すまし汁	牛乳　あずき　ぶり　けずり節 豆腐　ちらしかまぼこ　わかめ	米　もち米　さとう　片栗粉 小町麸	しょうが　にんじん　ほうれんそう もやし　キャベツ　だいこん　長ねぎ	734 kcal 36.9 g
11 金	五目あんかけ丼	牛乳	ワンタンスープ ぶどうゼリー	牛乳　豚肉　なると　寒天	米　麦　油　片栗粉　ごま油 ワンタンの皮　さとう	にんにく　しょうが　長ねぎ 干ししいたけ　にんじん　たまねぎ たけのこ(水煮)　はくさい チンゲンサイ　もやし　ぶなしめじ ぶどうジュース	774 kcal 26.2 g
14 月	かやくごはん	牛乳	千種焼き 新じゃがの甘辛煮 春キャベツのみそ汁	牛乳　豚肉　油揚げ　ツナ油漬 芽ひじき　卵　みそ	米　麦　油　こんにゃく さとう　じゃがいも	干ししいたけ　にんじん　たまねぎ グリンピース（冷凍）　さやいんげん 春キャベツ　えのきたけ　長ねぎ こまつな	763 kcal 32.6 g
15 火	ハニートースト	牛乳	洋風煮込み マカロニのトマトソテー	牛乳　豚肉　フランクフルト いんげんまめ　ベーコン	胚芽食パン　バター はちみつ　さとう　油 じゃがいも　マカロニ	にんじん　にんにく　たまねぎ キャベツ　ピーマン エリンギ（水煮）　パセリ	734 kcal 29.0 g
16 水	麦ご飯	牛乳	鉄火みそ 春野菜の煮物 いわしのつみれ汁	牛乳　いり大豆　みそ　鶏肉 生揚げ　いわしすり身　豆腐	米　麦　油　さとう こんにゃく　じゃがいも 焼きふ　片栗粉	ごぼう　干ししいたけ　にんじん たけのこ(水煮)　ふき　さやいんげん 長ねぎ　しょうが　だいこん こまつな	804 kcal 35.8 g
17 木	刻みきつねうどん	牛乳	ちくわの二色揚げ ひじき入りサラダ	牛乳　豚肉　油揚げ　焼き竹輪 あおのり　芽ひじき(乾)	冷凍うどん　さとう　小麦粉 油　ごま油	干ししいたけ　にんじん　たまねぎ 長ねぎ　こまつな　キャベツ きゅうり　コーン	786 kcal 37.0 g
18 金	チャーハン	牛乳	花しゅうまい 春雨スープ 清美オレンジ	牛乳　豚肉　豆腐	米　麦　油　さとう　片栗粉 ごま油　しゅうまいの皮 はるさめ	しょうが　にんじん　長ねぎ グリンピース（冷凍）　たまねぎ 干ししいたけ　キャベツ　きくらげ こまつな　きよみ	816 kcal 32.8 g
21 月	麦ごはん	牛乳	のりふりかけ 家常豆腐 卵と野菜の中華スープ	牛乳　もみのり　鶏肉　みそ 生揚げ　卵	米　麦　ごま油　さとう　油 片栗粉　じゃがいも	にんにく　しょうが　にんじん たけのこ(水煮)　キャベツ　長ねぎ きくらげ　たまねぎ　チンゲンサイ	768 kcal 31.6 g
22 火	タンめん	牛乳	ジャンボぎょうざ デコポン	牛乳　豚肉　豚肝臓 大豆	冷凍ラーメン　油　ごま油 片栗粉　油　ぎょうざの皮 小麦粉	しょうが　にんじん　にんにく 長ねぎ　キャベツ　もやし　コーン缶 チンゲンサイ　にら　デコポン	742 kcal 32.5 g
23 水	わかめご飯	牛乳	魚のさざれ焼き 切干大根のお浸し 豚汁	牛乳　わかめ　シルバー 豚肉　油揚げ　豆腐　みそ	米　麦　ごま油　生パン粉 マヨネーズ(卵不使用) 油　こんにゃく	パセリ　にんじん　もやし　こまつな 切干し大根　ごぼう　だいこん 長ねぎ	751 kcal 33.7 g
24 木	ホットドック	牛乳	豆とあさりのチャウダー グリーンサラダ	牛乳　フランクフルト ベーコン　いんげんまめ あさり水煮　生クリーム	ミルクパン　バター さとう　油　じゃがいも 小麦粉	キャベツ　たまねぎ　にんじん にんにく　パセリ　きゅうり こまつな	774 kcal 31.2 g
25 金	たけのこご飯	牛乳	揚魚の香味ソース けんちん汁 みかんゼリー	牛乳　鶏肉　油揚げ　バサ 豆腐　寒天	米　油　さとう　油　小麦粉 片栗粉　ごま油　こんにゃく じゃがいも	たけのこ(水煮)　さやいんげん 長ねぎ　ごぼう　にんじん　だいこん 温州蜜柑(濃縮還元ｼﾞｭｰｽ)　みかん缶	839 kcal 35.6 g
28 月	ご飯	牛乳	鶏肉のヘルシーバーグ きのこと野菜のソテー ジュリアンスープ	牛乳　鶏肉　豆腐 芽ひじき(乾)　高野豆腐　みそ ベーコン　豚肉 レンズまめ(乾)	米　片栗粉　パン粉（乾） 油　じゃがいも	たまねぎ　しょうが　にんじん ぶなしめじ　キャベツ　こまつな にんにく　パセリ	761 kcal 31.9 g
30 水	チキンクリームライス	牛乳	フレンチサラダ デコポン	牛乳　鶏肉　　粉チーズ	米　麦　油　小麦粉　バター じゃがいも　さとう	たまねぎ　エリンギ（水煮） にんじん　にんにく　パセリ キャベツ　きゅうり　デコポン	786 kcal 27.0 g
					4月分　　一日あたりの平均		776 kcal 32.2 g
					１人１回あたりの学校給食摂取基準		760Kcal以上 27.0～41.5ｇ

◎都合により、献立・食材の変更、給食回数の変更等を行うことがありますのでご了承ください。
◎　こまつな、ねぎは東京都産使用予定です。(地産池消)