

4月学校給食献立予定表

令和8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
8 水	ドライカレー	牛乳	コロコロマカロニサラダ	牛乳 鶏肉 大豆	精白米 米粒麦 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ 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 キャベツ きゅうり ホールコーン	806 kcal 28.6 g
9 木	五目あんかけ丼	牛乳	ワンタンスープ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 寒天	精白米 米粒麦 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 干しいたけ にんじん たけのこ(水煮) たまねぎ はくさい チンゲンサイ もやし ぶなしめじ 清見オレンジ	753 kcal 29.1 g
10 金	麦ご飯	牛乳	鉄火みそ 春野菜の煮物 あおさ汁	牛乳 大豆 みそ 鶏肉 生揚げ あおさ(素干し)	精白米 米粒麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも 車ふ	ごぼう 干しいたけ にんじん たけのこ(水煮) ふき さやいんげん だいこん えのきたけ 長ねぎ	750 kcal 30.9 g
13 月	ホットドック	牛乳	豆とあさりのチャウダー 4種の野菜サラダ	牛乳 フランクフルト ベーコン 大豆 あさり水煮(冷凍) 生クリーム	コッペパン 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 もやし こまつな ホールコーン	779 kcal 32.7 g
14 火	赤飯	牛乳	ぶりの照り焼き おかか和え すまし汁 ぶどうゼリー	牛乳 あずき ぶり 竹輪 かつおけずり節 豆腐 かまぼこ わかめ 寒天	精白米 もち米 さとう 片栗粉 小町麩	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 ぶどうジュース	806 kcal 38.2 g
15 水	チャーハン	牛乳	花しゅうまい 春雨スープ	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 米粒麦 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 グリーンピース(冷凍) たまねぎ 干しいたけ キャベツ きくらげ こまつな	792 kcal 33.2 g
16 木	刻みきつねうどん	牛乳	ちくわの二色揚げ 大根とツナの和えもの	牛乳 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 あおのり ツナ缶(油漬) ツナ水煮	うどん さとう 油 小麦粉	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな だいこん キャベツ	804 kcal 39.2 g
17 金	麦ごはん	牛乳	昆布の佃煮 家常豆腐 卵と野菜の中華スープ	牛乳 昆布 豚肉 みそ 生揚げ 鶏肉 卵	精白米 米粒麦 さとう 油 片栗粉 ごま油 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	793 kcal 31.9 g
20 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 ツナ缶 ひじき(乾) 卵 みそ	精白米 米粒麦 油 こんにゃく さとう じゃがいも	干しいたけ にんじん グリーンピース(冷凍) たまねぎ さやいんげん 春キャベツ えのきたけ 長ねぎ こまつな	772 kcal 32.5 g
21 火	タンめん	牛乳	ジャンボぎょうざ デコボン	牛乳 豚肉 豚肝臓 大豆	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 ホールコーン チンゲンサイ いら デコボン	735 kcal 31.9 g
22 水	わかめご飯	牛乳	さばの文化干し 切干大根のお浸し 豚汁	牛乳 わかめ さば(文化干し) 豚肉 かつおけずり節 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 ごま油 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん もやし こまつな 切干し大根 ごぼう 長ねぎ	791 kcal 40.8 g
23 木	チキンクリームライス	牛乳	伊那市産アスパラガスのサラダ みかんポンチ	牛乳 鶏肉 寒天	精白米 米粒麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんじん にんにく たまねぎ エリンギ(水煮) 赤パプリカ パセリ キャベツ グリーンアスパラガス みかん缶	836 kcal 26.1 g
24 金	ひじきごはん	牛乳	あじの南蛮漬け 野菜の華風和え パインゼリー	牛乳 芽ひじき 鶏肉 油揚げ あじ 寒天	精白米 米粒麦 油 こんにゃく さとう 小麦粉 片栗粉 ごま油	にんじん さやいんげん 長ねぎ 赤パプリカ きゅうり もやし パイン缶 パインジュース	799 kcal 30.7 g
27 月	ハニートースト	牛乳	カレーポトフ マカロニのトマトソテー	牛乳 豚肉 フランクフルト 大豆 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 マッシュルーム缶 パセリ	747 kcal 30.0 g
28 火	ご飯	牛乳	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	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)	精白米 片栗粉 パン粉 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	769 kcal 31.9 g
30 木	たけのこご飯	牛乳	ししゃものパリパリ揚げ みそけんちょう汁 デコボン	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 鶏肉 生揚げ みそ	精白米 油 さとう 油 春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも ごま油	ゆでたけのこ さやいんげん だいこん にんじん 長ねぎ デコボン	747 kcal 30.7 g
4月分 一日あたりの平均							780 kcal 32.4 g
1人1回あたりの学校給食摂取基準							760Kcal以上 27.0~41.5g