

令和7年



献立表



新宿区立新宿西戸山中学校

実施日		献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
日	曜日			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			
				[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類		
9	水	ドライカレー コーンサラダ みしょうかん 全校給食開始	○	鶏ひき肉 鶏肉 大豆	飲用牛乳	にんじん トマト缶 ピーマン こまつな	たまねぎ しょうが にんにく もやし ホールコーン 美生柑（柑橘）	米 麦 小麦粉 さとう	油	795 28.6	kcal g
10	木	赤飯 ぶりの照り焼き 野菜のごま和え すまし汁 入学・進級お祝い献立	○	ささげ ぶり 油揚げ 豆腐 ちらしかまぼこ	飲用牛乳	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 さとう 片栗粉 小町麴	黒ごま 白ねりごま	776 37.0	kcal g
11	金	五目あんかけ丼 ワンタンスープ ぶどうゼリー	○	豚肉 なると 鶏肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ だけのこ たまねぎ はくさい もやし ぶなしめじ ぶどうジュース	米 麦 片栗粉 ワンタンの皮 さとう	油 ごま油	775 27.0	kcal g
14	月	ハニートースト 洋風煮込み マカロニのトマトソテー	○	豚肉 フックルト いんげんまめ 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	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	736 39.1	kcal g
15	火	チャーハン しゅうまい 春雨スープ 清見オレンジ	○	豚肉 なると 豚肉 押し豆腐 豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ グリーンピース たまねぎ 干しいたけ キャベツ きくらげ きよみ（柑橘）	米 麦 さとう 片栗粉 しゅうまいの皮 はるさめ	油 ごま油	767 31.4	kcal g
16	水	麦ご飯 鉄火みそ 春野菜の煮物 いわしのつみれ汁	○	いり大豆 赤みそ 鶏肉 生揚げ いわしすり身 鶏肉 豆腐	飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう 干しいたけ だけのこ ふき 長ねぎ しょうが だいこん	米 麦 さとう こんにゃく じゃがいも 車ふ 片栗粉	油	787 33.8	kcal g
17	木	刻みきつねうどん 竹輪の2色揚げ（青のり・にんじん） ひじき入りサラダ	○	豚肉 油揚げ 焼き竹輪	飲用牛乳 あおのり 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 さとう 小麦粉	油 ごま油	766 33.8	kcal g
18	金	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 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	干しいたけ グリーンピース たまねぎ 春キャベツ えのきたけ 長ねぎ	米 麦 こんにゃく さとう じゃがいも	油	764 30.6	kcal g

昭和の日

	エネルギー	たんぱく質
3月分 1日あたりの平均	764	31.6
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0