

令和8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		
1	水	麦ごはん 鮭の焼き漬け パリパリワンタン入りサラダ 貝沢山みそ汁	○	さけ 鶏肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし ぶなしめじ だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう ワンタンの皮 こんにゃく じゃがいも ちくわぶ でんぶん	油 ごま油	747 37.5	kcal g
2	木	たこめし 冷しゃぶサラダ にら玉みそ汁 半夏生餅	○	油揚げ たこ 豚肉 鶏肉 白みそ 赤みそ 卵 きな粉	牛乳 生わかめ	さやいんげん こまつな にら	しょうが きゅうり もやし キャベツ だいこん レモン果汁 たまねぎ 長ねぎ	米 もち米 さとう 小麦粉 白玉粉	油	775 29.3	kcal g
3	金	手作りシナモンロール ミネストローネ コールスローサラダ 冷凍パイナップル	○	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト缶 パセリ こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン 冷凍パイン	強力粉 小麦粉 さとう グラニュー糖 じゃがいも シェルマカロニ	バター オリーブ油 油 マヨネーズ（卵不使用）	755 26.8	kcal g
6	月	世界の料理（アメリカ） ジャンバラヤ マカロニのガーリックのソテー 豆とあさりのチャウダー	○	鶏肉 ウィンナー ベーコン いんげんまめ あさり	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	ほうれんそう にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールコーン えのきたけ	米 麦 さとう マカロニ じゃがいも 小麦粉	油 バター	825 33.8	kcal g
7	火	七タちらしうどん イカの天ぷら 竹輪の磯辺揚げ じゃがいもとベーコンの炒めもの 天の川ゼリー	○	鶏肉 ちらしかまぼこ いか 焼き竹輪 ベーコン	牛乳 あおのり 粉寒天	にんじん	干しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり にんにく たまねぎ ぶどうジュース	細うどん さとう 小麦粉 でんぶん じゃがいも	油	750 33.7	kcal g
8	水	郷土料理（山形県） ごはん ちりめん昆布ふりかけ 芋煮 野菜のしょうがじょうゆ和え	○	糸削り 豚肉 生揚げ 白みそ 大豆 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 芽ひじき	にんじん	ごぼう 干しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ ホールコーン しょうが	米 さとう こんにゃく じゃがいも	白ごま油	813 32.5	kcal g
9	木	ミルクパン 夏野菜のグラタン ハニードレッシングサラダ 赤肉メロン	○	鶏肉 ツナ缶	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク ピザ用チーズ	ブロッコリー トマト にんじん	にんにく たまねぎ ホールコーン ズッキーニ きゅうり キャベツ メロン	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 はちみつ	油 バター オリーブ油	766 36.2	kcal g
10	金	昆布ごはん 白身魚の竜田揚げ 野菜のからしじょうゆ みそ汁	○	鶏肉 油揚げ 大豆 すけそうたら 赤みそ 白みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん こまつな ほうれんそう	ごぼう しょうが キャベツ もやし 長ねぎ	米 麦 さとう でんぶん じゃがいも	油	749 38.7	kcal g
13	月	ピザドック ふわふわ卵のスープ グリーンアスパラのサラダ	○	ベーコン ボンレスハム 鶏肉 卵	牛乳 ピザ用チーズ	トマト缶 ピーマン にんじん ほうれんそう グリーンアスパラガス ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ ホールコーン	胚芽パン じゃがいも シェルマカロニ パン粉 さとう	バター油	745 33.3	kcal g
14	火	麦ごはん 魚の梅みそかけ 切干大根の煮物 のっぺい汁	○	さば 甘みそ 油揚げ 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねり梅 切干し大根 干しいたけ だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう つきこんにゃく じゃがいも ちくわぶ でんぶん	油 白ごま	797 36.5	kcal g

※裏面あり

令和8年



献立表

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			
15	月	夏野菜の中華丼 わかさぎの唐揚げ ゆでとうもろこし		○	豚肉 あさり 鶏肉	牛乳 わかさぎ	にんじん グリーンアスパラガス	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ ヤングコーン レタス とうもろこし	米 麦 でんぶ 小麦粉	油 ごま油	786 35.1	kcal g
16	火	ソース焼きそば 切干大根の卵焼き 枝豆		○	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 あおのり 芽ひじき	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし 切干し大根 えだまめ	中華めん さとう	油 ごま油 白ごま	746 35.7	kcal g
17	水	スープカレー フレンチサラダ 冷凍みかん		○	鶏肉 ツナ缶	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ れんこん ぶなしめじ キャベツ きゅうり ホールコーン 冷凍みかん	米 麦 はちみつ 小麦粉 じゃがいも さとう	油	821 29.3	kcal g
											エネルギー(kcal)	たんぱく質
1日あたりの平均											788	33.5
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準											830	33.0

令和8年



献立表

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		
1	火	根菜鶏そぼろ丼 和風ポテトサラダ だご汁	○	鶏肉 高野豆腐 大豆 花かつお 鶏肉 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だけのこ ホールコーン だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	米 麦 こんにやく さとう じゃがいも 小麦粉	油 マヨネーズ（卵不使用）	796 32.4	kcal g
2	水	カレー風味きつね丼 ごぼうチップスサラダ なし	○	豚肉 油揚げ 板なしかまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 長ねぎ ごぼう キャベツ もやし ホールコーン なし	米 麦 さとう でんぶ	油	777 26.8	kcal g
3	木	麦ごはん 魚のねぎみそ焼き 五目きんぴら 具だくさん汁	○	さば 赤みそ 焼き竹輪 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 長ねぎ ごぼう 干しいたけ だいこん	米 麦 さとう つきこんにやく じゃがいも ちくわぶ でんぶ	油 ごま油	772 35.3	kcal g

◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立及び回数を変更することがあります。

