



献立表



新宿区立新宿西戸山中学校

実施日		献立名	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	
10	火	牛乳 チキンカレーライス じゃこサラダ	鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ もやし	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま油 白ごま	847 kcal 28.8 g
11	水	牛乳 焼きそば わかめサラダ 杏仁ゼリー	豚肉 いか	牛乳 あおのり わかめ 寒天 練乳	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 だいこん パイン缶	中華めん さとう	油 ごま油 白練りごま 白ごま	750 kcal 29.3 g
12	木	牛乳 ココアパン 豆腐入りナゲット キャロットドレッシングサラダ マカロニスープ	鶏肉 卵 豆腐 おから 豚肉 赤いんげん豆	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ホールコーン にんにく	ココアパン さとう 小麦粉 でんぷん ジェルマカロニ	油	797 kcal 30.1 g
13	金	牛乳 親子丼 お浸し みそ汁	鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ 長ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	精白米 麦 さとう	油	863 kcal 34.0 g
16	月	牛乳 高菜チャーハン いかのチリソースがけ ワカメスープ	豚肉 卵 いか 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん たかな漬 チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ 長ねぎ えのきたけ	精白米 麦 でんぷん さとう	油 白ごま ごま油	805 kcal 35.1 g
17	火	牛乳 スパゲッティミートソース イタリアンサラダ パンナコッタ	イタリア料理 ベーコン 豚肉	牛乳 粉チーズ 寒天 生クリーム	にんじん ホールトマト パセリ 赤ピーマン こまつな バジル	にんにく セロリー たまねぎ 黄ピーマン キャベツ いちご レモン	スパゲッティ 小麦粉 さとう	油 オリーブ油	874 kcal 30.5 g
18	水	牛乳 赤飯 ぶりの照り焼き 五目きんぴら 麩のすまし汁	ささげ ぶり さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう れんこん 長ねぎ	精白米 もち米 さとう でんぷん こんにゃく あられ麩	黒ごま 油 白ごま	789 kcal 33.7 g

19	木	牛乳 セサミトースト ホワイトシチュー オレンジ	鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ にんにく しめじ スナックえんどう オレンジ	胚芽食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉	バター 白練りごま 油	808 kcal 30.3 g
20	金	牛乳 麦ごはん 鉄火みそ 春野菜の煮物 飛び魚のつみれ汁	大豆 みそ 鶏肉 生揚げ とびうお 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう 干しいたけ たけのこ ふき 長ねぎ しょうが だいこん	精白米 麦 三温糖 こんにやく じゃがいも さとう 焼きふ(車ふ) でんぷん	油	779 kcal 30.4 g
23	月	牛乳 たけのこごはん 千種焼き 新じゃがの甘辛煮 みそ汁	油揚げ ツナ 卵 豆腐 あさり みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	精白米 さとう じゃがいも	油	800 kcal 30.2 g
24	火	牛乳 タンメン 春巻き みしょうかん	豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし ホールコーン 干しいたけ たけのこ みしょうかん	ラーメン でんぷん はるさめ 春巻きの皮 小麦粉 さとう	油 ごま油	876 kcal 34.8 g
25	水	三重県の郷土料理 牛乳 トンテキ丼 青菜の煮浸し あおさ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 あおさ	こまつな なばな	にんにく キャベツ もやし えのきたけ なめこ	精白米 麦 さとう でんぷん		815 kcal 34.2 g
26	木	牛乳 エビピラフ フライドポテトサラダ 野菜とひよこ豆のスープ	ベーコン えび 鶏肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	マッシュルーム たまねぎ グリンピース キャベツ にんにく	精白米 麦 さとう じゃがいも	バター 油 オリーブ油	743 kcal 25.3 g
27	金	牛乳 ごはん ししゃもの若草揚げ ごまあえ 若竹汁 野沢菜とじゃこの炒り煮	卵 豆腐	牛乳 ししゃも わかめ ちりめんじゃこ	パセリ にんじん ほうれんそう こまつな のざわな漬	キャベツ もやし たけのこ	精白米 小麦粉 さとう でんぷん	油 白ごま ごま油	789 kcal 30.8 g

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

たんはく質	たんはく質
4月分 1日あたりの平均	31.3 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	25.0～40.0g



献立名の

イタリア発祥の洋菓子。イタリア語で「生クリーム(パナ)を煮た(コッタ)」という意味で、つるりとした口当たりデザートです。今回の給食では、いちごソースをかけ



<千種焼き>

溶き卵に細かく刻んだ複数の材料を加えて焼き上げた料理。今回の給食では、ツナ、にんじん、たまねぎ、干しいた

<若竹汁>

春の若布とたけのこのお吸い物。若布とたけのこの組み合わせな