

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		
8	水	ドライカレー コロコロマカロニサラダ <small>全校給食開始</small>	○	鶏ひき肉 鶏肉 大豆	飲用牛乳	にんじん トマト缶 ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ えだまめ ホールコーン	米 小麦 小麦粉 じゃがいも シエルマカロニ さとう	油	816 kcal 29.5 g	
9	木	赤飯 鰯の照り焼き 野菜のごま和え(練り) すまし汁 <small>入学・進級お祝い献立</small>	○	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 ほうれんそう	しょうが キャベツ だいこん 長ねぎ	米 もち米 さとう でんぶん 小町麩	黒ごま 白ねりごま	777 kcal 37.0 g	
10	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 たけのこ たまねぎ はくさい もやし ぶなしめじ ぶどうジュース	米 小麦 でんぶん ワンタンの皮 さとう	油 ごま油	776 kcal 27.0 g	
13	月	麦ご飯 鉄火みそ 春野菜の煮物 あおさ汁	○	いり大豆 赤みそ 鶏肉 生揚げ 白みそ	飲用牛乳 あおさ	にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ たけのこ ふき だいこん えのきたけ 長ねぎ	米 小麦 さとう こんにやく じゃがいも 焼きふ	油	745 kcal 28.9 g	
14	火	わかめご飯 さばの文化干し 切干大根のお浸し 豚汁	○	さば文化干し 豚肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	もやし 切干大根 ごぼう 長ねぎ	米 小麦 こんにやく じゃがいも	ごま油 油	783 kcal 38.8 g	
15	水	チャーハン 花しゅうまい 春雨スープ	○	豚肉 むきえび 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	米 小麦 さとう でんぶん しゅうまいの皮 はるさめ	油 ごま油	764 kcal 33.5 g	
16	木	ホットドック 豆とあさりのチャウダー コーン入りサラダ	○	フランクフル ト ベーコン いんげんまめ あさりむきみ	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく もやし ホールコーン	無塩パン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油	770 kcal 31.5 g	
17	金	タンめん ジャンボぎょうざ 清見オレンジ	○	豚肉 豚肉 豚肝臓 大豆	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし ホールコーン きよみ	ラーメン でんぶん ぎょうざの皮 小麦粉	油 ごま油	730 kcal 31.9 g	

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		
20	月	かやくごはん 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 ツナ缶 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 こんにやく さとう じゃがいも	油	763 kcal 30.5 g	
21	火	刻みきつねうどん ちくわの二色揚げ(青のり・にんじん) 大根とツナの和えもの	○	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 ツナ缶 ツナ水煮	飲用牛乳 あおのり 生わかめ	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ だいこん キャベツ	うどん さとう 小麦粉	油	790 kcal 36.1 g	
22	水	ご飯 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	○	鶏ひき肉 押し豆腐 高野豆腐 赤みそ ベーコン 豚肉 レンズまめ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ しょうが ぶなしめじ キャベツ にんにく	米 でんぷん パン粉 じゃがいも	油	769 kcal 31.9 g	
23	木	エビとイカの豆乳クリームライス 伊那市産アスパラガスのサラダ フルーツポンチ	○	鶏肉 むきえび いか あさりむきみ 調製豆乳	飲用牛乳 寒天	にんじん 赤パプリカ パセリ グリーンアス パラガス	たまねぎ マッシュルーム 缶 にんにく キャベツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう	油	812 kcal 28.7 g	
24	金	たけのこご飯 ししゃものパリパリ揚げ みそけんちょう汁 デコポン	○	鶏肉 油揚げ 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ししゃも	さやいんげん にんじん	ゆでたけのこ だいこん 長ねぎ デコポン	米 さとう 春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油	741 kcal 28.7 g	
27	月	ハニートースト カレーポトフ マカロニのトマトソテー	○	豚肉 フランクフル ト レンズまめ 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 缶	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	748 kcal 29.6 g	
28	火	麦ごはん 小松菜とジャコのふりかけ 家常豆腐 卵と野菜の中華スープ	○	粉かつお 豚肉 赤みそ 生揚げ 鶏肉 卵	飲用牛乳 ちりめんじゃ こ	こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ キャベツ 長ねぎ きくらげ たまねぎ	米 麦 さとう でんぷん じゃがいも	ごま油 白ごま 油	774 kcal 34.0 g	
<b>昭 和 の 日</b>											
30	木	ひじきごはん アジの辛子風味ごまフライ 野菜の華風和え デコポン	○	鶏肉 油揚げ あじ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん	にんにく きゅうり もやし デコポン	米 麦 つきこんにやく さとう 小麦粉 でんぷん パン粉	油 白ごま 黒ごま ごま油	772 kcal 32.1 g	

◎学校行事や感染症の流行等の状況により、献立内容の変更および回数を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
4月分 1日あたりの平均	771	31.9
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0