

令和7年3月 給食献立予定表



新宿区立新宿中学校

日	曜日	献立名			食品名						栄養価	
		主食	牛乳	おかず デザート	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		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	ひなまつり献立 うなぎ入り 五目ちらし	○	花魁のすまし汁 ひな祭り白玉ポンチ	卵 うなぎ 豆腐	牛乳	にんじん 菜の花 こまつな	かんぴょう、たまねぎ 干しいたけ、長ねぎ クランベリージュース パイン缶、黄桃缶 みかん缶	精白米 さとう 紅白梅花魁 白玉粉	油	842	30.0
4	火	キムタクチャーハン	○	わかめスープ ポテトのフラワー揚げ	豚かた肉 卵 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	長ねぎ、白菜キムチ たくあん漬、しょうが たまねぎ	精白米 米粒麦 さつまいも さとう はちみつ	油 ごま油	784	27.2
5	水	2Aリクエスト献立 チキンライス	○	ポトフ 抹茶ミルクゼリー	鶏もも肉 豚かた肉 ウィンナー ひよこ豆	牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん トマトジュース かぶ(薬)	マッシュルーム、かぶ たまねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが キャベツ	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも	油 バター	812	28.4
6	木	天丼 (えび・いか)	○	大根サラダ さつまいものみそ汁	いか えび 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ、だいこん たまねぎ、えのきたけ 長ねぎ	精白米 米粒麦 小麦粉 でんぷん さとう さつまいも	油 ごま油	799	33.8
7	金	きんぴらドッグ	○	クラムチャウダー メロン	豚ひき肉 大豆 ベーコン あさりむきみ	牛乳 ピザ用チーズ 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	ごぼう、たまねぎ にんにく、メロン	ミルクパン さとう じゃがいも 小麦粉	油 ごま油 バター	753	32.7
10	月	1Dリクエスト献立 ドライカレー	○	コーンサラダ グレープゼリー	鶏ひき肉 大豆	牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト ピーマン こまつな	たまねぎ、しょうが にんにく、セロリ もやし、ホールコーン ぶどうジュース	精白米 米粒麦 さとう	油	856	28.3
11	火	日本の郷土料理～愛媛県編～ たいめし	○	じゃこサラダ ほっかけ せとか	まだい ひよこ豆 鶏もも肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	みつば にんじん こまつな	キャベツ、ごぼう 干しいたけ、長ねぎ せとか	精白米 さとう さといも	ごま油 油	735	30.3
12	水	世界の料理～ハンガリー編～ エッグトースト	○	グヤーシュ ホースラディッシュサラダ	卵 豚かた肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	乾燥パセリ ホールトマト にんじん 赤パプリカ フロッキー こまつな	たまねぎ、にんにく しょうが、きゅうり ホースラディッシュ キャベツ	食パン さとう じゃがいも	油 マヨネーズ (エグゲア)	733	28.9
13	木	3Dリクエスト献立 豆乳ラーメン	○	じゃがいものジャコサラダ オレンジジュレ	鶏ひき肉 白みそ 豆腐	牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	にんにく、しょうが キャベツ、もやし、長ねぎ ブラックマッペもやし ホールコーン、たまねぎ オレンジジュース みかん缶、黄桃缶 パイン缶	生中華めん でんぷん じゃがいも さとう	油 白ねりごま ラード 白ごま	741	28.1
14	金	ごはん	○	のりとあさりの佃煮 ぶりの照り焼き 青菜のごま和え 豚汁	あさりむきみ ぶり 豚ばら肉 赤みそ 白みそ	牛乳 もみ海苔	にんじん こまつな	しょうが、だいこん もやし、ごぼう、長ねぎ	精白米 さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも	白すりごま 油	840	37.1
17	月	卒業おめでとう献立 お赤飯	りんご ジュース	鶏肉のから揚げ ほうれん草の磯香和え お祝い汁 レモンスカッシュゼリー	ささげ 鶏もも肉 油揚げ 豆腐 なると	刻みのり 粉寒天	にんじん ほうれんそう	りんごジュース にんにく、しょうが もやし、長ねぎ、レモン	精白米 でんぷん こんにゃく さとう	黒ごま 油	844	28.6
18	火	麻婆丼	○	もやしと青菜のスープ いちご	豚ひき肉 赤みそ 押し豆腐 鶏もも肉	牛乳	にら 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 たまねぎ、もやし いちご	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	776	32.8
21	金	お彼岸献立 五目うどん	○	海藻サラダ お彼岸のぼたもち	鶏もも肉 油揚げ あずき	牛乳 海藻ミックス 糸寒天	にんじん	たまねぎ、もやし 干しいたけ、長ねぎ きゅうり	冷凍細うどん さとう 精白米	油 ごま油	733	28.4
24	月	ごはん	○	きんめだいの煮つけ じゃこ切干大根のサラダ けんちん汁	きんめだい 油揚げ 豆腐	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ	にんじん	しょうが、れんこん キャベツ、切干大根 ごぼう、だいこん 長ねぎ	精白米 さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	773	30.9

※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数数が少なくなることがあります。

3月分 1日あたりの平均栄養摂取量	787	30.4
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0

一年間、新宿中学校の給食にご理解いただきまして、ありがとうございます。
来年度も、子供たちにとって給食が楽しみとなるよう、
安心・安全でおいしい給食を目指してまいります。

