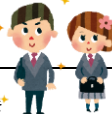


令和7年4月 給食献立予定表

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		
10	木	ドライカレー	○	コーンサラダ 美生柑 	鶏ひき肉 大豆	牛乳	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 美生柑	精白米 米粒麦 さとう 米粉	油	813	28.5
11	金	入学・進級おめでとう献立 お赤飯	○	ぶりの照り焼き 野菜のごま和え すまし汁	ささげ ぶり 揚げ 豆腐 ちんしほまぼこ	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	しょうがキャベツ だいこん、長ねぎ	精白米 もち米 さとう でんぷん	黒ごま 白ねりごま	798	36.7
14	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	豚ひき肉 揚げ 鶏ひき肉 卵 赤みそ 白みそ	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、たまねぎ グリーンピース、キャベツ えのきだけ、長ねぎ	精白米 米粒麦 つきごんにゃく さとう じゃがいも	油	753	30.5
15	火	ハニートースト 	○	洋風煮込み マカロニのトマトソテー	豚かた肉 フランクフルト 白いんげん豆 ベーコン	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	745	29.0
16	水	麦ごはん	○	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 鶏もも肉 生揚げ いわしすり身 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 だけのこ、ぶき 長ねぎ、しょうが だいこん	精白米 米粒麦 さとう ごんにゃく じゃがいも でんぷん	油	810	33.5
17	木	きつねうどん	○	ちくわの二色揚げ ひじき入りサラダ	豚かた肉 揚げ 焼き竹輪	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 さとう キャベツ、きゅうり	冷凍細うどん さとう 小麦粉	油 ごま油	777	34.3
18	金	チャーハン	○	花しゅうまい 春雨スープ 清見オレンジ 	豚かた肉 むきえび 豚ひき肉 押し豆腐 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ、グリーンピース しょうが、たまねぎ 干しいたけ、キャベツ きくらげ 清見オレンジ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん 花しゅうまいの皮 はるさめ	油 ごま油	790	33.9
21	月	麦ごはん	○	小松菜とじゃこのふりかけ 家常豆腐 卵と野菜の中華スープ	粉かつお 豚もも肉 赤みそ 生揚げ 鶏もも肉 卵	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 だけのこ、キャベツ 長ねぎ、きくらげ たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん じゃがいも	ごま油 白ごま 油	788	34.3
22	火	タンメン	○	ジャンボぎょうざ デコボン 	豚かた肉 豚ひき肉 豚肝臓 大豆	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	冷凍ラーメン でんぷん きょうざの皮 小麦粉	油 ごま油	769	34.4
23	水	わかめごはん	○	魚のさざれ焼き 切干大根のお浸し 豚汁	シルバー 豚かた肉 揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 生わかめ	パセリ にんじん こまつな	もやし、切干大根 ごぼう、だいこん 長ねぎ	精白米 米粒麦 生パン粉 こんにゃく	油 ごま油 白ごま マヨネーズ (エグガツ)	774	32.2
24	木	ホットドッグ 	○	豆とあさりのチャウダー 4種のサラダ	フランクフルト ベーコン 白いんげん豆 あさりむきみ	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、きゅうり もやし、ホールコーン	ミルクパン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油	781	31.6
25	金	たけのこごはん 	○	ししゃものごま揚げ けんちん汁 伊那りんごゼリー 伊那市のりんごジュースを使います	鶏ひき肉 揚げ 鶏もも肉 豆腐	牛乳 ししゃも 粉寒天	さやいんげん にんじん	だけのこ、ごぼう だいこん、長ねぎ りんごジュース	精白米 さとう 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	油 白ごま 黒ごま	768	30.5
28	月	ごはん	○	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、豆 豚かた肉	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	精白米 でんぷん パン粉 さとう じゃがいも	油	773	31.3
30	水	五目あんかけ丼	○	ウェーブフワンスープ ぶどうゼリー	豚かた肉 いかなど とうすら卵 鶏もも肉	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 ぶどうジュース	精白米 米粒麦 でんぷん ウェーブフワタン さとう	油 ごま油	762	27.9

※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が少なくなることがあります。

4月分 1日あたりの平均栄養摂取量

779 32.0

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 33.0