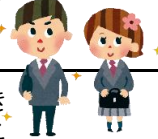




# 令和8年4月 給食献立予定表

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		
9	木	ドライカレー	○	ココロサラダ 	鶏ひき肉 大豆	牛乳	にんじん ホールのトマト ピーマン	たまねぎ,しょうが にんにく,セロリ キャベツ,きゅうり ホールコーン	精白米 米粒麦 米粉 じゃがいも さとう	油	745	27.5
10	金	お赤飯	○	入学・進級おめでとう献立 ぶりの照り焼き 野菜のごま和え すまし汁 ぶどうゼリー	ささげ ぶり 油揚げ 豆腐 ちらしかまぼこ	牛乳 生わかめ 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが,キャベツ だいこん,長ねぎ ぶどうジュース	精白米 もち米 さとう でんぶん	黒ごま 白ねりごま	827	36.7
13	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,パ 豚かた肉 レンズ豆	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 でんぶん パン粉 じゃがいも	油	768	31.3
14	火	タンメン	○	ジャンボぎょうざ 清見オレンジ 	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 清見オレンジ	生中華めん でんぶん ぎょうざの皮 小麦粉	油 ごま油	755	33.9
15	水	わかめごはん	○	さばの文化干し 切干大根のお浸し 豚汁	さば 豚かた肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	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	精白米 米粒麦 こんにやく じゃがいも	ごま油 白ごま油	791	39.0
16	木	エビとイカの クリームライス	○	伊那市からアスパラガスをいただきます 伊那市産アスパラガスのサラダ フルーツポンチ 	鶏もも肉 むきえび いか	牛乳 調理用牛乳 粉寒天	にんじん 赤パプリカ パセリ アスパラガス	たまねぎ,マツタケ にんにく,キャベツ パイン缶,黄桃缶 みかん缶	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも さとう	バター 油	808	27.3
17	金	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 たけのこ,キャベツ 長ねぎ,きくらげ たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぶん じゃがいも	ごま油 白ごま油	774	33.9
20	月	きつねうどん	○	ちくわの二色揚げ 大根とツナの和え物 	豚かた肉 油揚げ 焼き竹輪 ツナ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	干しいたけ,長ねぎ たまねぎ,だいこん キャベツ	冷凍細うどん さとう 小麦粉	油	802	36.5
21	火	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 油揚げ ツナ 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,長ねぎ グリーンピース,たまねぎ キャベツ,えのきたけ	精白米,米粒麦 つきこんにやく さとう じゃがいも	油	762	30.5
22	水	ホットドッグ 	○	豆とあさりのチャウダー 4種の野菜サラダ	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	無塩パン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油	773	31.5
23	木	ひじきごはん	○	あじの辛子風味ごまフライ 野菜の華風和え デコボン	鶏もも肉 油揚げ あじ 卵	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,デコボン	精白米,米粒麦 つきこんにやく さとう,小麦粉 でんぶん パン粉	油 白ごま 黒ごま ごま油	780	32.9
24	金	チャーハン	○	花しゅうまい 春雨スープ	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	しょうが,たまねぎ 長ねぎ,グリーンピース キャベツ,きくらげ 干しいたけ	精白米,米粒麦 さとう でんぶん しゅうまいの皮 はるさめ	油 ごま油	764	33.4
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,マツタケ	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	742	29.1
28	火	麦ごはん	○	鉄火みそ 春野菜の煮物 あおさ汁 	赤みそ 鶏もも肉 生揚げ 白みそ	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,らっき だいこん,えのきたけ 長ねぎ	精白米,米粒麦 さとう こんにやく じゃがいも 焼きふ(車ふ)	油	743	28.7
30	木	たけのこごはん 	○	ししゃものパリパリ揚げ みそけんちょう汁 河内晩柑	鶏ひき肉 油揚げ 鶏もも肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 ししゃも	さやいんげん にんじん	たけのこ,だいこん 長ねぎ,河内晩柑	精白米 さとう 春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油	744	28.9

※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。

4月分 1日あたりの平均栄養摂取量 772 32.1

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準 830 33.0