

令和4年度 4月献立表

新宿区立新宿中学

	献立	牛乳	一口メモ	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
11 (月)	カレーライス 春のグリーンサラダ 清美オレンジ	○	給食 スタート!	牛乳 豚かた肉	精白米 米粒麦 炒め油 じゃがいも 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん ホールトマト グリーンアスパラガス キャベツ ホールコーン きよみ	795 kcal 23.6 g
12 (火)	ごはん 鶏の照り焼き きのこベーコンの炒め物 みそ汁	○	 手を洗おう	牛乳 鶏もも肉35g ベーコン 油揚げ 押し豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ 生わかめ	精白米 油	しょうが にんじん しめじ キャベツ こまつな 長ねぎ	743 kcal 31.6 g
13 (水)	赤飯 魚の香味焼き 野菜のごま和え すまし汁	○	WELCOME ご入学 ご進級 お祝い給食	牛乳 ささげ(乾) ぶり70g 油揚げ 出し昆布 ちらしかまぼこ 生わかめ	精白米 黒ごま さとう ごま油 白ねりごま 小町麩	しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん	786 kcal 36.3 g
14 (木)	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ マドレーヌ	○	焼きだて 手作り マドレーヌ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 鶏肝臓(生) 大豆(乾) 卵 生クリーム	スパゲッティ 油 炒め油 さとう オリーブ油 小麦粉 三温糖 バター	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ キャベツ こまつな 赤ピーマン 黄ピーマン	929 kcal 35.1 g
15 (金)	梅ごはん 魚の西京みそ焼き おかか和え みそ汁	○	 給食袋 白衣は持ち帰って 洗ってきましょう	牛乳 さわら70g 西京味噌 花かつお 出し昆布(だし) 油揚げ 押し豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ 生わかめ	精白米 米粒麦 白ごま 油 さとう	カリカリ梅干し ゆかり にんじん ほうれんそう キャベツ 長ねぎ	739 kcal 35.0 g
18 (月)	麦ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ 高野豆腐と野菜のうま煮 かきたま汁	○	 換気しよう	牛乳 ちりめんじゃこ 粉かつお 鶏もも肉 高野豆腐 卵	精白米 米粒麦 ごま油 白ごま さとう 油 こんにやく じゃがいも でんぶん	こまつな 干しいたけ ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん えのきたけ ほうれんそう	756 kcal 31.9 g
19 (火)	ベーコンと野菜のピラフ 魚のムニエル トマトスープ	○	ムニエルとは フランス料理の 調理法 魚に小麦粉を まぶしバターで 焼きます	牛乳 ベーコン 甘塩鮭60g 鶏もも肉	精白米 油 バター 小麦粉 炒め油 じゃがいも さとう	たまねぎ ホールコーン しめじ パセリ にんじん セロリー にんにく しょうが ダイスカットトマト キャベツ	782 kcal 32.8 g
20 (水)	ハニートースト クラムチャウダー ツナサラダ	○	はちみつとバター が たっぷりしみたんだ ハニートースト	牛乳 ベーコン 調理用牛乳 白いんげん(乾) あさりむきみ(水煮) 生クリーム ツナ缶油漬(1/2缶)	食パン70g バター はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん にんにく パセリ こまつな キャベツ ホールコーン	750 kcal 26.1 g
21 (木)	五目あんかけ丼 ワンタンスープ オレンジジュースゼリー	○	 マスクしよう 食べ終えたら、すぐ にマスクしよう	牛乳 豚かた肉 いか なると 鶏もも肉 寒天	精白米 米粒麦 油 でんぶん ごま油 炒め油 ウェーブワンタン さとう	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ(水煮) たまねぎ はくさい チンゲンサイ しめじ もやし こまつな みかんジュース	757 kcal 30.7 g
22 (金)	タンメン ジャンボ揚げ餃子	○	給食室でひとつ つくるジャンボ餃子	牛乳 豚かた肉 豚ひき肉	生中華めん 油 ごま油 揚げ油 ぎょうざの皮 小麦粉	しょうが にんじん にんにく 長ねぎ キャベツ もやし コーン チンゲンサイ にら	754 kcal 31.0 g
25 (月)	麦ご飯 鉄火みそ 春野菜の煮物 飛び魚のつみれ汁	○	 消毒しよう おかわりする前に 手を消毒	牛乳 赤色辛みそ 鶏もも肉 生揚げ 出し昆布 とびうお(ミンチ)	精白米 米粒麦 油 さとう こんにやく じゃがいも 焼き豆腐(車ふ) でんぶん	ごぼう 干しいたけ にんじん たけのこ(水煮) ふき さやいんげん 長ねぎ しょうが だいこん こまつな	762 kcal 33.9 g
26 (火)	たけのこご飯 竜田揚げ けんちん汁	○	旬の食材 たけのこ	牛乳 出し昆布 油揚げ ミナミカゴカマス 鶏もも肉 煮干し(かえり煮干) 押し豆腐	精白米 炒め油 さとう 揚げ油 でんぶん 小麦粉 こんにやく さといも	たけのこ(水煮) さやいんげん しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	820 kcal 36.3 g
27 (水)	きなこ揚げパン 洋風煮込み マカロニのカレーソテー	○	人気献立 きなこ 揚げパン	牛乳 きな粉 豚かた肉 フランクフルト ベーコン	揚げ油 コッパン70g さとう 油 じゃがいも マカロニ	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム缶 パセリ	750 kcal 27.9 g
28 (木)	麦ごはん 千種焼き 新じゃがの甘辛煮 春キャベツのみそ汁	○	旬の食材 新じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉(もも) 芽ひじき(乾) 卵 けずり節 煮干し(かえり煮干) 油揚げ 押し豆腐 米みそ(赤) 米みそ(白) 生わかめ	精白米 米粒麦 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん キャベツ えのきたけ 長ねぎ	741 kcal 28.9 g

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