







令和6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		
11 木	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、セロリー 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	855	28.3
12 金	お赤飯	○	ぶりの照り焼き 野菜のごま和え すまし汁 入学・進級おめでとう献立	ささげ ぶり 油揚げ 豆腐 ちらしかまぼこ	牛乳 出し昆布 生わかめ	にんじん こまつな	しょうが、だいこん キャベツ、長ねぎ	精白米 もち米 さとう でんぷん	黒ごま 白ねりごま	802	36.9
15 月	きな粉揚げパン 	○	洋風煮込み マカロニのトマトソース	きな粉 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	ミルクパン さとう じゃがいも マカロニ	油	779	29.8
16 火	麦ごはん	○	小松菜とじゃこのぶりかけ 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 だけのご、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	776	34.0
17 水	わかめごはん	○	さばの香味焼き 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	しょうが、にんにく 長ねぎ、もやし 切干大根、ごぼう だいこん	精白米 米粒麦 さとう こんにゃく	ごま油 白ごま油	740	33.3
18 木	タンメン 	○	ジャンボ揚げ餃子 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 デコボン	生中華めん でんぷん きょうざの皮 小麦粉	油 ごま油	772	32.9
19 金	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 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	干しいだけ、たまねぎ グリーンピース キャベツ、えのきたけ 長ねぎ	精白米 米粒麦 こんにゃく さとう じゃがいも	油	753	30.5
22 月	麦ごはん	○	鉄火みそ 春野菜の煮物 いわしのつみれ汁 ほろ苦い「ふき」がアクセントです	赤みそ 鶏もも肉 生揚げ いわしすり身 押し豆腐	牛乳 出し昆布	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう、干しいだけ だけのご、ふき 長ねぎ、しょうが だいこん	精白米、米粒麦 さとう こんにゃく じゃがいも でんぷん	油	790	32.8
23 火	チャーハン 	○	花しゅうまい 春雨スープ 紅小夏	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、長ねぎ たまねぎ、干しいだけ キャベツ、きくらげ 紅小夏	精白米、米粒麦 さとう でんぷん しゅうまいの皮 はるさめ	油 ごま油	789	33.9
24 水	ホットドッグ 	○	豆とあさりのチャウダー 春のグリーンサラダ	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 アスパラガス こまつな	キャベツ、たまねぎ にんにく、キャベツ 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	769	31.5
25 木	刻みきつねうどん	○	ちくわの二色揚げ ひじきのピリッとサラダ	豚かた肉 油揚げ 焼き竹輪 ソウ	牛乳 あおのり 芽ひじき	にんじん こまつな	干しいだけ、長ねぎ たまねぎ、きゅうり キャベツ	冷凍細うどん さとう 小麦粉	油	786	34.3
26 金	ごはん	○	鶏肉のヘルシーバーグ きのこと野菜のソテー ジュリアンスープ	鶏ひき肉 押し豆腐 高野豆腐 赤みそ アスパラガス 豆腐 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 ふなしめじ、キャベツ にんにく	精白米 でんぷん パン粉 じゃがいも	油	762	31.2
30 火	たけのごはん 	○	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 油揚げ 鶏もも肉 豆腐	牛乳 出し昆布 ししゃも 粉寒天	さやいんげん にんじん	だけのご、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
※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	780	32.3
									生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0