

令和8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		
2	月	ジャンバラヤ	○	ポテトソテー ビーンズスープ	ベーコン、いか、むきえび、ウィンナー、豚かた肉、ひよこ豆、レッドパピー豆	牛乳	トマト、チーズ、ホールトマト、にんじん、パセリ、こまつな	にんにく、セロリー、たまねぎ、キャベツ	精白米、米粒麦、じゃがいも	バター、油	754	27.7	
3	火	ひなまつり献立 うなぎ入り五目ちらし	○	花麩のすまし汁 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、いちご	精白米、さとう、紅白梅花麩、白玉粉	油	834	30.0	
4	水	キムタクチャーハン	○	わかめスープ いももち	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、じゃがいも、でんぷん、さとう	油、ごま油	751	27.7	
5	木	1Cリクエスト献立 ガーリックフランス	○	チリコンカン フルーツヨーグルト	豚ひき肉、レッドパピー豆、大豆	牛乳、プレーンヨーグルト	パセリ、にんじん、トマトジュース	にんにく、たまねぎ、しょうが、パイン缶、黄桃缶、りんご缶	ソフトフランス小麦粉、じゃがいも、さとう	バター、油	824	32.1	
6	金	日本の郷土料理～秋田県編～ ごはん	○	いぶりがっこの炒り煮 はたはたのから揚げ 野菜のおかか和え だまこ汁	粉かつお、花かつお、鶏もも肉	牛乳、はたはた	にんじん、ほうれんそう、せり	いぶりがっこ、もやし、しょうが、キャベツ、ごぼう、ふなしめじ、まいたけ、長ねぎ	精白米、小麦粉、でんぷん、しらたき、だまこもち	油、ごま油	790	28.5	
9	月	天丼 (えび・いか)	○	和風サラダ さつまいもと玉ねぎのみそ汁	いか、えび、白みそ、赤みそ	牛乳、生わかめ	にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり、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	797	33.9	
10	火	世界の料理～ポーランド編～ カナペツピオセンナ	○	ビゴス(トマトスープ風) オレンジケーキ	ロースハム、豚かた肉、ベーコン、ひよこ豆、卵、ウィンナー	牛乳、ビザ用チーズ	にんじん、ホールトマト、ピーマン	たまねぎ、キャベツ、にんにく、セロリー、オレンジジュース、マーマレード	ソフトフランス小麦粉、じゃがいも、さとう、小麦粉	バター、オリーブ油、マヨネーズ(卵不使用)	883	31.6	
11	水	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 かき玉汁	あさりむきみ、ぶり、豆腐、卵	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、たまねぎ、えのきたけ	精白米、さとう、でんぷん	白すりごま	793	38.8	
12	木	2Aリクエスト献立 タンメン	○	ジャンボぎょうざ せとか	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、せとか	中華めん、でんぷん、ぎょうざの皮、小麦粉	油、ごま油	744	30.9	
13	金	カレーライス	○	クラムサラダ いちご	鶏もも肉、あさりむきみ	牛乳	にんじん、ホールトマト	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、いちご	精白米、米粒麦、じゃがいも、小麦粉、でんぷん、さとう	油、ごま油	857	28.7	
16	月	3Aリクエスト献立 ココアパン	○	マカロニグラタン ABCスープ はるか	鶏もも肉、ベーコン	牛乳、調理用牛乳、スキムミルク、生クリーム、ビザ用チーズ	パセリ、にんじん	たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、しょうが、キャベツ、はるか	ココアパン小麦粉、パン粉、マカロニ、ABCマカロニ	油、バター	803	29.6	
17	火	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 紅白ゼリー	ささげ、鶏もも肉、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、クランベリージュース	精白米、もち米、でんぷん、こんにゃく、さとう	黒ごま油	856	28.8	
18	水	お彼岸献立 豆乳うどん	○	海藻サラダ お彼岸のぼたもち	豚もも肉、油揚げ、なると、赤みそ、白みそ、豆乳、あずき	牛乳、海草ミックス、糸寒天	にんじん	だいこん、はくさい、長ねぎ、もやし、きゅうり	冷凍細うどん、さとう、精白米、もち米	油、ごま油	741	30.3	
23	月	ごまごはん	○	菜ごもりつくね 大根サラダ じゃがいもとえのきのみそ汁	鶏ひき肉、卵、うずら卵、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、キャベツ、だいこん、えのきたけ	精白米、でんぷん、さとう、じゃがいも	白ごま油、ごま油	770	31.6	
24	火	ごはん	○	きんめだいの煮つけ 切干大根のツキツキサラダ 豚汁	きんめだい、豚ばら肉、赤みそ、白みそ	牛乳	にんじん	しょうが、切干大根、だいこん、きゅうり、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	ごま油、油	771	29.4	

※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	798	30.6
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した。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。

