

4月学校給食献立予定表

令和7年			新宿区立牛込第一中学校					
実施日			献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜	牛乳		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9	水	○	ドライカレー コーンサラダ みしょうかん	牛乳 鶏肉 大豆	米 麦 油 小麦粉 さとう	玉ねぎ しょうが にんにく セロリー 人参 トマト ピーマン 小松菜 もやし コーン みしょうかん	810	28.7
10	木	○	赤飯 すまし汁 ★入学お祝い献立★ ぶりの照り焼き 野菜のごま和え	牛乳 ささげ ぶり 油揚げ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 もち米 ごま さとう でんぷん 麩	しょうが 人参 キャベツ 小松菜 大根 長ねぎ	777	37.0
11	金	○	五目あんかけ丼 ワンタンスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 いか なると うずらの卵 鶏肉 寒天	米 麦 油 でんぷん さとう ごま油 ワンタンの皮	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ はくさい チンゲン菜 しめじ ぶどうジュース もやし	771	28.6
14	月	○	かやくご飯 春キャベツのみそ汁 千種焼き 新じゃがの甘辛煮	牛乳 豚肉 油揚げ ツナ ひじき 卵 みそ	米 麦 油 こんにやく さとう じゃがいも	干しいたけ 人参 グリーンピース 玉ねぎ さやいんげん キャベツ えのきだけ 長ねぎ 小松菜	764	30.6
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	牛乳 豚肉 フランクフルト いんげん豆 ベーコン	胚芽食パン バター はちみつ さとう 油 じゃがいも マカロニ	人参 にんにく 玉ねぎ キャベツ ピーマン マッシュルーム パセリ トマトピューレ	736	29.0
16	水	○	麦ご飯 いわしのつみれ汁 春野菜の煮物 鉄火みそ	牛乳 大豆 みそ 鶏肉 生揚げ いわし 豆腐	米 麦 油 さとう こんにやく じゃがいも やき麩 でんぷん	ごぼう 干しいたけ 人参 たけのこ ふき さやいんげん 長ねぎ しょうが 大根 小松菜	784	33.6
17	木	○	きざみきつねうどん ちくわの二色揚げ ひじき入りサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 焼きちくわ 青のり ひじき	うどん さとう 油 小麦粉 ごま油	干しいたけ 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	758	33.5
18	金	○	チャーハン 春雨スープ 花シュウマイ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 えび 豆腐	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 シュウマイの皮 春雨	しょうが 人参 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きくらげ 小松菜 清見オレンジ グリーンピース	789	34.0
21	月	○	麦ご飯 卵と野菜の中華スープ 家常豆腐(ジャーチャンドウフ) 小松菜とじゃこのふりかけ	牛乳 ちりめんじゃこ 粉かつお 豚肉 卵 みそ 生揚げ 鶏肉	米 麦 ごま油 ごま さとう 油 でんぷん じゃがいも	小松菜 にんにく しょうが 人参 たけのこ キャベツ 長ねぎ きくらげ 玉ねぎ チンゲン菜	776	34.1
22	火	○	タンめん ジャンボぎょうざ デコボン	牛乳 豚肉 大豆	ラーメン 油 ごま油 でんぷん 小麦粉 ぎょうざの皮	しょうが 人参 にんにく 長ねぎ キャベツ もやし コーン チンゲン菜 にら デコボン	744	32.5
23	水	○	わかめご飯 豚汁 魚のさざれ焼き 切干大根のお浸し	牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ シルバー	米 麦 ごま油 ごま マヨネーズ(卵不使用) パン粉 油 こんにやく	パセリ 人参 もやし 小松菜 切干大根 ごぼう 大根 長ねぎ	746	31.9
24	木	○	ホットドック 豆とあさりのチャウダー 4種のサラダ	牛乳 フランクフルト ベーコン いんげん豆 あさり 生クリーム	ミルクパン バター さとう 油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく パセリ きゅうり もやし 小松菜 コーン	775	31.6
25	金	○	たけのこ飯 けんちん汁 ししゃものごま揚げ 伊那華のリンゴジュースで作ったゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 豆腐 寒天	米 油 さとう 小麦粉 ごま こんにやく じゃがいも	たけのこ さやいんげん ごぼう 人参 大根 長ねぎ リンゴジュース	767	30.5
28	月	○	ご飯 ジュリエンスープ 鶏肉のヘルシーバーグ きのこ野菜のソテー	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき 高野豆腐 みそ ベーコン 豚肉 レンズ豆	米 でんぷん パン粉 じゃがいも	玉ねぎ しょうが 人参 しめじ キャベツ 小松菜 にんにく パセリ	769	31.9
30	水	○	えびといかのクリームライス フレンチサラダ デコボン	牛乳 鶏肉 えび いか 豆乳	米 麦 米粉 油 じゃがいも さとう	人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく パプリカ パセリ キャベツ きゅうり デコボン	753	27.1
◎学校行事や食材費等の都合により、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 一日あたりの平均	768 31.6
							1人1回当たりの学校給食摂取基準	830 33.0



新宿区の学校給食の特徴



- 給食は、学校の給食室で作る自校方式です。
- 手作りを基本としています。だしやカレーのルー、コロッケなども手作りです。
- 衛生的に安全な給食を提供しています。
- 週5回の給食のうち、ご飯を中心にパンやめんを取り入れた献立にしています。

- 野菜・くだもの・肉などは、原則として国産を使用し、季節の食材を積極的に取り入れています。また、地産地消として、東京都産を取り入れるようにしています。
- 週の半分以上は、米には麦を入れて炊き、ビタミンB1や食物繊維が摂れるようにしています。
- 友好提携都市の長野県伊那市と連携し、伊那市等の農産物を給食に活用しています。