

令和8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	体の調子をよくなるもの	
2	月	○	キムタクご飯 じゃがいものそぼろ煮 しゃきしゃきリンゴゼリー	牛乳,豚肉,鶏肉	米,麦,油,ごま,じゃがいも, さとう,でんぷん	白菜キムチ,たくあん漬,万能ねぎ,たまねぎ, にんじん,さやいんげん,りんごジュース,りんご	エネルギー たんぱく質 774 kcal 29.0 g
3	火	○	ちらし寿司 【桃の節句献立】 豚汁 桃ゼリー	牛乳,鶏肉,油揚げ,うなぎ,卵,豚肉, 豆腐,みそ,寒天	精白米,さとう,油,こんにやく	にんじん,干しいたけ,かんぴょう,こまつな, ごぼう,だいこん,長ねぎ,ももジュース,黄桃缶	786 kcal 32.2 g
4	水	○	きな粉揚げパン ポトフ 青菜とベーコンのソテー	牛乳,きな粉,ウインナー,豚肉, ひよこまめ,ベーコン	油,米粉パン,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,キャベツ, こまつな,もやし,ほうれんそう,コーン	760 kcal 31.3 g
5	木	○	ご飯 のりとあさりの佃煮 さばの韓国焼き 野菜炒め トックスープ	牛乳,のり,あさり,さば,ベーコン, 鶏肉,わかめ	米,麦,さとう,油,もち,ごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,たまねぎ, キャベツ,もやし,チンゲンサイ,にら,はくさい, だいこん,こまつな	792 kcal 35.3 g
6	金	○	ソース焼きそば スパイシー野菜スープ 大学芋	牛乳,豚肉,のり,ベーコン, ひよこまめ	油,むし中華めん,じゃがいも, さつまいも,三温糖,水あめ,ごま	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にんにく, セロリー,こまつな	791 kcal 29.6 g
9	月	○	わかめご飯 【1年生リクエスト献立】 ヤンニョムチキン 卵と野菜のスープ 白玉フルーツポンチ	牛乳,わかめ,鶏肉,豚肉,卵	米,油,でんぷん,小麦粉,さとう, ごま,白玉粉	しょうが,長ねぎ,にんにく,セロリー,にんじん, たまねぎ,キャベツ,こまつな,パイン缶,白桃缶, みかん缶,りんご缶	846 kcal 33.8 g
10	火	○	ハヤシライス スタミナサラダ うしいちゼリー	牛乳,豚肉,わかめ,豆乳	米,油,バター,小麦粉,さとう	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん, マッシュルーム缶,しょうが,トマト缶,パセリ, キャベツ,もやし,こまつな,いちご	842 kcal 31.6 g
11	水	○	照り焼きチキンバーガー クリームシチュー 野菜ときのこのガーリックソテー	牛乳,鶏肉,ベーコン,あさり, ひよこまめ,生クリーム	セサミパン,油,さとう,じゃがいも, バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶, にんにく,しょうが,ブロッコリー,しめじ,キャベツ, こまつな	806 kcal 36.0 g
12	木	○	ご飯 鮭のゆず風味焼き 切干大根の煮付け のっぺい汁 かんぺい	牛乳,さけ,油揚げ,豚肉,生揚げ	米,麦,油,さとう,こんにやく, さといも,でんぷん	しょうが,ゆず,切干し大根,にんじん,こまつな, 干しいたけ,だいこん,長ねぎ,ほうれんそう, かんぺい	755 kcal 35.0 g
13	金	○	みそラーメン 【2年生リクエスト献立】 ジャンボぎょうざ レモンスカッシュゼリー	牛乳,豚肉,みそ,寒天	冷凍ラーメン,ごま,油, ぎょうざの皮,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,長ねぎ,キャベツ, もやし,にら,こまつな,レモン果汁	765 kcal 33.4 g
16	月	○	ご飯 たらの西京焼き じゃがいものピリ辛煮 さつま芋汁 せとか	牛乳,たら,みそ,鶏肉,油揚げ,みそ	米,麦,油,さとう,じゃがいも, ごま,こんにやく,さつまいも	にんじん,こまつな,ごぼう,だいこん,長ねぎ, せとか	754 kcal 32.4 g
17	火	○	カレーライス パリパリサラダ りんご	牛乳,豚肉,じゃこ	米,麦,油,じゃがいも,はちみつ, バター,小麦粉,さとう, ワンタンの皮	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん, トマト缶,りんご,キャベツ,もやし,こまつな, えだまめ	848 kcal 30.6 g
18	水	○	赤飯 【3年生リクエスト献立】 鶏肉のから揚げ 【卒業お祝い献立】 しらすと野菜のお浸し すまし汁 チョコプリン	牛乳,ささげ,鶏肉,しらす,豆腐, なると,わかめ,豆乳	米,こめ,ごま,油,でんぷん, 小麦粉,さとう	しょうが,にんじん,もやし,こまつな,キャベツ, えのきたけ,だいこん,長ねぎ	783 kcal 34.3 g
23	月	○	ご飯 ぶりの照り焼き ひじきの五目煮 いものこみそ汁 オレンジ	牛乳,ぶり,芽ひじき,大豆, さつま揚げ,豚肉,みそ,豆腐	米,麦,さとう,でんぷん,油, こんにやく,さといも	しょうが,ごぼう,にんじん,しめじ,えのきたけ, 長ねぎ,ほうれんそう,オレンジ	747 kcal 35.0 g
24	火	○	キャロットライス ポークストロガノフ 鶏ごまサラダ いちご	牛乳,豚肉,生クリーム,鶏肉, わかめ	米,バター,油,小麦粉,さとう, ごま,じゃがいも	にんじん,にんにく,たまねぎ,セロリー, マッシュルーム缶,しょうが,トマト缶,パセリ, キャベツ,こまつな,えだまめ,いちご	791 kcal 30.1 g

◎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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3月分 1日あたりの平均	789	32.6
1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0