

4月学校給食献立予定表

令和8年

新宿区立牛込第三中学校

実施日	日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
			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 たんぱく質
8	水	ドライカレー 牛乳 コロコロマカロニサラダ 果物【清美オレンジ】	牛乳 鶏肉 大豆	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ しょうが にんにく セロリ にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり コーン 清美オレンジ	819 kcal 28.9 g
9	木	ご飯 牛乳 鶏肉のヘルシーバーグ きのこ野菜のソテー ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 芽ひじき 高野豆腐 みそ ベーコン 豚肉 レンズ豆	米 片栗粉 パン粉 油 じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん しめじ キャベツ こまつな にんにく パセリ	769 kcal 31.9 g
10	金	五目あんかけ丼 牛乳 ワンタンスープ 果物【みしょうかん】	牛乳 豚肉 なたと 鶏肉	米 麦 油 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ もやし しめじ みしょうかん	738 kcal 26.2 g
13	月	ホットドッグ 牛乳 豆とあさりのチャウダー 4種の野菜サラダ	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	無塩パン バター さとう 油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ きゅうり もやし こまつな コーン	770 kcal 31.5 g
14	火	ひじきご飯 牛乳 アジの辛子風味ごまフライ 野菜の華風和え 果物【なつみ】	牛乳 芽ひじき 鶏肉 油揚げ あじ	米 麦 油 こんにゃく さとう 小麦粉 片栗粉 パン粉 ごま ごま油	にんじん さやいんげん にんにく きゅうり もやし なつみ	770 kcal 3201.0 g
15	水	麦ご飯 牛乳 鉄火みそ 春野菜の煮物 あおさ汁	牛乳 大豆 みそ 鶏肉 生揚げ あおさ	米 麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも 車麩	ごぼう 干しいたけ にんじん たけのこ ふき さやいんげん だいこん えのきたけ 長ねぎ	745 kcal 28.9 g
16	木	エビとイカのクリームライス 牛乳 伊那市産アスパラガスのサラダ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 えび いか 寒天	米 麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく パプリカ パセリ キャベツ アスパラガス パイン缶 黄桃缶 みかん缶	804 kcal 27.3 g
17	金	チャーハン 牛乳 花しゅうまい 春雨スープ	牛乳 豚肉 えび 豆腐	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 はるさめ	しょうが にんじん 長ねぎ グリンピース たまねぎ 干しいたけ キャベツ きくらげ こまつな	760 kcal 29.8 g
20	月	かやくご飯 牛乳 千種焼き 新じゃがの甘辛煮 春キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ ツナ 芽ひじき 卵 みそ	米 麦 油 こんにゃく さとう じゃがいも	干しいたけ にんじん グリンピース たまねぎ さやいんげん キャベツ えのきたけ 長ねぎ こまつな	763 kcal 30.5 g
21	火	タンめん 牛乳 ジャンボぎょうざ 果物【カラマンダリン】	牛乳 豚肉 大豆	ラーメン 油 ごま油 片栗粉 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 カラマンダリン	735 kcal 31.9 g
22	水	わかめご飯 牛乳 さばの文化干し 切干大根のお浸し 豚汁	牛乳 わかめ さば(文化干し) 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 ごま油 ごま 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん もやし こまつな 切干大根 ごぼう 長ねぎ	789 kcal 39.0 g
23	木	刻みきつねうどん 牛乳 ちくわの二色揚げ 大根とツナの和え物	牛乳 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 あおのり ツナ	うどん さとう 小麦粉 油	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな だいこん キャベツ	790 kcal 36.1 g
24	金	麦ご飯 牛乳 小松菜とじゃこのふりかけ 家常豆腐 卵と野菜の中華スープ	牛乳 ちりめんじゃこ 粉かつお 豚肉 みそ 生揚げ 鶏肉 卵	米 麦 ごま油 ごま さとう 油 片栗粉 じゃがいも	こまつな にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ 長ねぎ きくらげ たまねぎ チンゲンサイ	774 kcal 34.0 g
27	月	ハニートースト 牛乳 カレーポトフ 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	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン マッシュルーム パセリ	739 kcal 29.1 g
28	火	赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き 野菜のごま和え すまし汁 ぶどうゼリー	牛乳 ささげ ぶり 油揚げ 豆腐 かまぼこ わかめ 寒天	米 もち米 ごま さとう 片栗粉 ねりごま 麩	しょうが にんじん キャベツ こまつな だいこん 長ねぎ ぶどうジュース	838 kcal 37.2 g
30	木	たけのこご飯 牛乳 白身魚のパリパリ揚げ みそけんちょう汁 果物【でこぼん】	牛乳 鶏肉 油揚げ カマス 生揚げ みそ	米 油 さとう 春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも ごま油	たけのこ さやいんげん だいこん にんじん 長ねぎ でこぼん	738 kcal 28.7 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。

ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。
 新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。
 給食室では、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めて
 おいしい給食作りに努めます。1年間よろしくお願ひいたします。

お知らせ

- ・学校給食費の無償化を実施しています。
 令和8年度の学校給食費(1食単価): 441円
- ・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。



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قهなども手作りです。
- 衛生的に安全な給食を提供します。
- 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を立てています。
- 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。
- 食器は高強度磁器を使っています。
 区の木のけやきの柄です。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4月分 一日あたりの平均	771	29.5
1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0