



献立表



令和4年3月

新宿区立四谷中学校

日	曜日	牛乳	献立	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
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂				
1	火	○	六子ちらし寿司 茶碗蒸し けんちん汁	鶏肉 豚肉 えび かに いたや貝 なると 卵 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	蓮根 筍 大根 長ねぎ 干瓢 干し椎茸	精白米 こんにゃく 砂糖	ひまわり油	746	39.8		
2	水	○	カレーライス ★3A・3B ツナ野菜サラダ コーヒーゼリー ★3A	豚肉 ツナ	牛乳 生クリーム	人参	きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー りんご	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター	869	27.1		
3	木	○	フレンチトースト ★3A 魚のフリッター 清見みかん ABCスープ ★3A・3B	鶏肉 ベーコン ホキ 卵	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ 清見みかん	食パン マカロニ 小麦粉 片栗粉 砂糖	ひまわり油 バター	765	33.3		
4	金	○	チャンポン麺 ★3A・3C メンマと胡瓜の辛味炒め A-モードとじゃこの甘辛煮 ★3C	豚肉 鶏肉 いか えび あさり さつま揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参	長ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんにく 生姜 木耳 メンマ	冷凍ちゃんぽん麺 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 アーモンド ごま	745	30.3		
7	月	○	ごはん 麻婆豆腐 ビーフンスープ せとか	豚肉 あさり 豆腐 みそ 八丁みそ	牛乳	人参	筍 長ねぎ キャベツ もやし 生姜 にんにく 木耳 干し椎茸 せとか	精白米 ビーフン 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	793	32.5		
8	火	○	スパゲッティトマトソース ごまドレサラダ バナコッタ	豚肉 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム 粉チーズ 粉寒天	人参 トマト水煮	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく セロリー みかんジュース	スパゲッティ コーンスターチ 砂糖	ひまわり油 バター オリーブ油 ごま油 ごま 練りごま	748	27.7		
9	水	○	ごはん 里芋と生揚げの旨煮 利休汁 美生柑	鶏肉 豚肉 豆腐 生揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	大根 長ねぎ 干し椎茸 美生柑	精白米 里芋 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 練りごま	810	32.7		
10	木	○	二色揚げパン ★3B・3C ワンタンスープ 抹茶ミルクゼリー ★3C	豚肉 鶏肉 きな粉 みそ	牛乳 生クリーム 粉寒天	人参 小松菜	白菜 もやし 長ねぎ 生姜 干し椎茸	コッペパン ミルクパン ワンタンの皮 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	790	27.2		
11	金	○	キムチ炒飯 ★3C 揚げ餃子 ★3B かき卵スープ	豚肉 鶏肉 卵 大豆 豆腐	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 長ねぎ にんにく 生姜 白菜キムチ 干し椎茸	精白米 米粒麦 餃子の皮 小麦粉 片栗粉	ひまわり油 ごま油 ごま	779	32.0		
14	月	○	ごはん 肉じゃが おかかぶりかけ 油揚げと野菜のみそ汁	豚肉 鰹節 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ	精白米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま	738	33.3		
15	火	○	炒醬麺(ｼﾞｬｰｼﾞ ｻﾝｼ) ★3B 海草サラダ スイートポテト ★3B	豚肉 大豆 みそ 八丁みそ	牛乳 生クリーム スキムミルク 海草	人参	長ねぎ 筍 もやし きゅうり キャベツ にんにく 生姜 干し椎茸	冷凍ちゃんぽん麺 さつま芋 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 バター ごま	784	27.7		
16	水	シ ョ ア	赤飯 南蛮鶏 ★3A 野菜のごま和え すまし汁	鶏肉 はんぺん ささげ 豆腐	発酵乳	人参 小松菜	長ねぎ キャベツ もやし 大根	精白米 糯米 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま 練りごま	779	34.3		
17	木	○	メープルアーモンドトースト グヤーシュ マカロニサラダ 不知火(ｼﾗｲ)	豚肉	牛乳	人参 トマト水煮	玉ねぎ 生姜 きゅうり キャベツ にんにく セロリー 不知火	食パン 小麦粉 マカロニ じゃが芋 砂糖 アーモンド メープルシロップ	ひまわり油 バター アーモンド エッグケア	811	27.4		
22	火	○	焼きうどん 木茸と卵のスープ 牡丹餅(ﾎﾝ ｸﾞﾝ)	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 小豆	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ しめじ 木耳	冷凍うどん 精白米 糯米 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	741	27.6		
23	水	○	ごはん 銀鱈の西京焼き 野菜の胡麻浸し 沢煮碗	豚肉 銀鱈 西京みそ	牛乳	人参	キャベツ もやし ごぼう 筍 大根	精白米 砂糖	ごま	756	29.1		
24	木	○	タッカルビ丼 トックスープ デコボン	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 なら 小松菜	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 大根 生姜 にんにく 干し椎茸 デコボン	精白米 米粒麦 トック 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	740	27.3		

◎ 食材料納入・学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。

3月分 1日あたりの平均

775 30.6

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 26.9～41.5



★ 3年生卒業リクエスト給食

- 【ごはん】 3A 3B ポークカレー
3C キムチ炒飯
- 【パン】 3A フレンチトースト
3B 3C 揚げパン
- 【麺】 3A 3C ちゃんぽん麺
3B 炒醬麺

- 【おかず】 3A 南蛮鶏
3B 揚げ餃子
3C A-モードとじゃこの甘辛煮

- 【デザート】 3A コーヒーゼリー
3B スイートポテト
3C 抹茶ミルクゼリー



各クラスのリクエストが多かった献立を取り入れました。

