



献立表



令和4年4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	たんぱく質
				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	kcal	g
8	金	○	豚丼 じゃが芋と油揚げのみそ汁 粒々みかんゼリー	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 アガー	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 大根 生姜 ごぼう みかん缶 オレンジジュース	精白米 米粒麦 こんにやく じゃが芋 砂糖	ひまわり油	811	30.0
11	月	○	レモンバタートースト クリームシチュー ツナ野菜サラダ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし マッシュルーム レモン	食パン 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター	763	26.6
12	火	○	赤飯 鰯の照り焼き 野菜の辛子醤油 麩のすまし汁	鰯 ささげ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし 大根 生姜	精白米 糯米 小町麩 片栗粉 砂糖	ごま	731	36.0
13	水	○	ミートソース・スパゲティー フライドポテトサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト水煮 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく セロリ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	スパゲッティ 小麦粉 じゃが芋 砂糖	オリーブ油 ひまわり油 バター	827	29.2
14	木	○	ごはん 家常豆腐 ウェーブワンタンスープ 清見みかん	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参	にんにく 生姜 筍 キャベツ 長ねぎ 白菜 もやし 干し椎茸 清見みかん	精白米 ワンタン 皮 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	782	31.6
15	金	○	ごはん 新じゃがと春野菜の煮物 鉄火みそ 生揚げのみそ汁	鶏肉 大豆 生揚げ みそ	牛乳	人参 南瓜 小松菜	筍 ふき ごぼう 大根 干し椎茸	精白米 じゃが芋 こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま	749	30.4
18	月	○	豚ごぼうピラフ 魚のオニオンソース ひよこ豆と野菜のスープ	豚肉 ベーコン シルバー ひよこ豆	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ にんにく セロリ キャベツ マッシュルーム	精白米 米粒麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	バター ひまわり油	790	31.4
19	火	○	ごはん ひじきの厚焼き卵 じゃが芋の金平 けんちん汁	鶏肉 豚肉 卵 豆腐	牛乳 ひじき	人参 万能ねぎ	玉ねぎ 筍 大根 長ねぎ 干し椎茸	精白米 じゃが芋 こんにやく 砂糖	ひまわり油	811	36.1
20	水	○	ホットドック パンプキンハニーサラダ 豆とあさりのチャウダー	フランクフルト ベーコン あさり いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参 南瓜	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 小麦粉 じゃが芋 砂糖 蜂蜜	バター ひまわり油	765	29.1
21	木	○	わかめうどん 天ぷら 野菜のお浸し	豚肉 いか なると 竹輪 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸	冷凍うどん 小麦粉 片栗粉	ひまわり油	740	38.9
22	金	○	ポークカレー 海草サラダ デコボン	豚肉	牛乳 海草ミックス ひじき	人参	玉ねぎ セロリ もやし キャベツ きゅうり にんにく 生姜 りんご デコボン	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター ごま油 ごま	806	26.2
25	月	○	ごはん 豚肉と車麩の旨煮 かきたま汁	豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ	精白米 麩 片栗粉 こんにやく 砂糖	ひまわり油	740	30.3
26	火	○	筍ごはん ししゃもの若草揚げ 沢煮碗 ニューサマーオレンジ	豚肉 油揚げ 卵	牛乳 ししゃも	人参 さやえんどう	筍 ごぼう 大根 ニューサマーオレンジ	精白米 小麦粉 片栗粉 砂糖	ひまわり油	746	30.2
27	水	○	チーズの焼きサンド ポークビーンズ グリーンサラダ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり 黄パプリカ にんにく セロリ マッシュルーム	食パン じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター	737	33.3
28	木	○	中華丼 春雨スープ 杏仁豆腐	豚肉 いか えび 卵 豆腐	牛乳 生クリーム 粉寒天	人参 青梗菜	筍 玉ねぎ 白菜 にんにく 生姜 干し椎茸 レモン パイン缶 みかん缶 黄桃缶	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	ひまわり油	759	29.4

◎ 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。

4月分 1日あたりの平均	770	31.2
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	26.9～ 41.5

