



2025年 中学校スクールランチメニュー (4月分)

今月の目標 より良い食習慣を身に付けよう



A・B ランチルーム献立

C・D ランチボックス献立

新潟市教育委員会

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
9	水	中華丼 (うすらの卵入り) 春巻 華風和え	中華丼 (うすらの卵入り) 春巻 華風和え	米飯 春巻 いんげんとコーンのソテー 華風和え パイン缶 中華丼の具 (うすらの卵入り)	米飯 春巻 いんげんとコーンのソテー 華風和え パイン缶 中華丼の具 (うすらの卵入り)	4月2日 (水)	
10	木	入学・進級おめでとうございます！お祝いデザート☆				4月3日 (木)	
		米飯 チキンたれカツ なめたけ和え 切干大根の炒り煮 お祝いデザート 大根のみそ汁	米飯 チキンたれカツ なめたけ和え 切干大根の炒り煮 お祝いデザート 大根のみそ汁	米飯 チキンたれカツ なめたけ和え 切干大根の炒り煮 お祝いデザート 大根のみそ汁	米飯 チキンたれカツ なめたけ和え 切干大根の炒り煮 お祝いデザート 大根のみそ汁		
11	金	米飯 ハンバーグのケチャップ煮 大根とツナのマヨネーズ和え 生揚げの五目煮 小松菜のみそ汁	米飯 ハンバーグのケチャップ煮 大根とツナのマヨネーズ和え 生揚げの五目煮 小松菜のみそ汁	米飯 ハンバーグのケチャップ煮 大根とツナのマヨネーズ和え 生揚げの五目煮 きゅうりのピリ辛漬け 小松菜のみそ汁	米飯 ハンバーグのケチャップ煮 大根とツナのマヨネーズ和え 生揚げの五目煮 きゅうりのピリ辛漬け 小松菜のみそ汁	4月4日 (金)	
14	月	米飯 鶏肉と豆のチリソース 肉じゃが 風味漬け えのきのみそ汁	米飯 鶏肉と豆のチリソース 肉じゃが 風味漬け えのきのみそ汁	米飯 鶏肉と豆のチリソース 風味漬け 肉じゃが ほうれん草のひたし えのきのみそ汁	米飯 鶏肉と豆のチリソース 風味漬け 肉じゃが ほうれん草のひたし えのきのみそ汁	4月7日 (月)	
15	火	わかめごはん ししゃものフライ ごま酢和え 切り昆布の煮付け 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	(米飯) カレー南蛮 (うどん) ビーンズサラダ 福神和え	わかめごはん ししゃものフライ ごま酢和え 切り昆布の煮付け ピリ辛こんにゃく 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	米飯 さけのバターボン酢焼き 福神和え ビーンズサラダ ピリ辛こんにゃく 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	4月8日 (火)	
16	水	米飯 白身魚のネギソース揚げ ポテトサラダ 豚肉と大根のピリ辛炒め いちごゼリー 若竹汁	米飯 白身魚のネギソース揚げ ポテトサラダ 豚肉と大根のピリ辛炒め いちごゼリー 若竹汁	米飯 白身魚のネギソース揚げ ポテトサラダ 豚肉と大根のピリ辛炒め いちごゼリー 若竹汁	米飯 白身魚のネギソース揚げ ポテトサラダ 豚肉と大根のピリ辛炒め いちごゼリー 若竹汁	4月9日 (水)	
17	木	米飯 メンチカツ 春雨サラダ 大根と生揚げの含め煮 しめじのみそ汁	米飯 メンチカツ 春雨サラダ 大根と生揚げの含め煮 しめじのみそ汁	米飯 メンチカツ 春雨サラダ 大根と生揚げの含め煮 桃缶 しめじのみそ汁	米飯 メンチカツ 春雨サラダ 大根と生揚げの含め煮 桃缶 しめじのみそ汁	4月10日 (木)	
18	金	米飯 チーズささみフライ ひじきサラダ 車麩の煮物 かきたま汁	(人参パン) スパゲティミートソース (チーズ入) もやしのサラダ	米飯 チーズささみフライ ひじきサラダ 車麩の煮物 AC/のりふりかけ B/焼きのり かきたま汁	米飯 豚肉のバーベキューソース もやしのサラダ 車麩の煮物 AC/のりふりかけ B/焼きのり かきたま汁	4月11日 (金)	
21	月	米飯 あじフライ マカロニサラダ カラフルビーンズ わかめと鶏肉のスープ	米飯 あじフライ マカロニサラダ カラフルビーンズ わかめと鶏肉のスープ	米飯 あじフライ マカロニサラダ カラフルビーンズ みかん缶 わかめと鶏肉のスープ	米飯 あじフライ マカロニサラダ カラフルビーンズ みかん缶 わかめと鶏肉のスープ	4月14日 (月)	
22	火	麻婆はるさめ丼 甘えびのから揚げ 切干大根のナムル	麻婆はるさめ丼 甘えびのから揚げ 切干大根のナムル	米飯 麻婆はるさめ 甘えびのから揚げ 切干大根のナムル 塩もみ 打ち豆のみそ汁	米飯 麻婆はるさめ 甘えびのから揚げ 切干大根のナムル 塩もみ 打ち豆のみそ汁	4月15日 (火)	
23	水	コッペパン 白身魚フライ 野菜ソテー 白インゲンのサラダ スープカレー	米飯 豚肉のケチャップ炒め えびシュウマイ フレンチサラダ スープカレー	コッペパン 白身魚フライ 野菜ソテー 白インゲンのサラダ 甘夏缶 スープカレー	米飯 豚肉のケチャップ炒め えびシュウマイ フレンチサラダ 甘夏缶 スープカレー	4月16日 (水)	
24	木	ケチャップライスのクリームかけ チーズオムレツ アーモンドキャベツ	米飯 ミートコロッケ 春雨サラダ 車麩といんげんの含め煮 けんちん汁	ケチャップライス チーズオムレツ 青菜のソテー アーモンドキャベツ 白菜漬け クリームソース	米飯 ミートコロッケ 春雨サラダ 車麩といんげんの含め煮 白菜漬け けんちん汁	4月17日 (木)	
25	金	ピースごはん さばのごま揚げ スプリングサラダ 春野菜の煮物 もずくのスープ	ピースごはん さばのごま揚げ スプリングサラダ 春野菜の煮物 もずくのスープ	ピースごはん さばのごま揚げ スプリングサラダ 春野菜の煮物 小松菜のひたし もずくのスープ	ピースごはん さばのごま揚げ スプリングサラダ 春野菜の煮物 小松菜のひたし もずくのスープ	4月18日 (金)	

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
28	月	米飯 ヤンニョムチキン マカロニサラダ 大根のそぼろ煮 春キャベツのみそ汁	(米飯) 五目みそラーメン 焼き餃子 こま酢和え	米飯 ヤンニョムチキン マカロニサラダ 大根のそぼろ煮 ブルー(個) 春キャベツのみそ汁	米飯 豚肉のオイスターソース炒め 焼き餃子 こま酢和え ブルー(個) 春キャベツのみそ汁	4月21日 (月)	
30	水	キーマカレーライス ソーセージと野菜のソテー ジュシーフルーツ	キーマカレーライス ソーセージと野菜のソテー ジュシーフルーツ	麦ごはん ソーセージと野菜のソテー 煮浸し 大根サラダ みかん缶 キーマカレー	麦ごはん ソーセージと野菜のソテー 煮浸し 大根サラダ みかん缶 キーマカレー	4月22日 (火)	

※ 天候等の関係で、食品の内容が変更になることがあります。

予約締切日が早くなっています。
予約忘れに注意しましょう。

4月平均栄養価

エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ナトリウム mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
852	33.0	26.6	400	121	4.76	3.9	1,314	259	0.97	0.62	33	7.6	3.2

スクールランチは、主食・主菜・副菜・汁物・牛乳がそろっており、中学生のみなさんが1食に必要な栄養価を満たすように考えられています。季節の食材を使った献立や、ランチルーム限定の丼ぶりメニューなどがあり、全メニューで同じ献立を味わう統一献立は、みんなで味わって食べる幸せな時間をつくってくれます。おいしく・楽しいランチの時間を過ごし、健康で充実した学校生活を送りましょう♪



■新潟市中学校スクールランチの価格改定について（お知らせ）

日頃より、スクールランチの運営にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。
さて、スクールランチの給食費におきましては、物価高騰が続く中、献立の工夫や使用物資の見直しを行い対応してまいりましたが、必要な栄養価を満たす給食を実施するには、現行価格で運用を続けることは困難であると判断し、下記のとおり価格を改定させていただきます。
今後とも、生徒の心身の健全な発達のため、安心安全で栄養バランスのとれた魅力ある給食の提供に努めてまいりますので、何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

価格改定の内容	改定前	改定後（令和7年4月以降）
	1食1ポイント＝325円	1食1ポイント＝335円

■新価格の受領カードの使用について（お願い）

3月5日（水）より4月分の予約機・マークシート受付を開始します。4月分の予約には、新価格の受領カード（うぐいす色）を必ず使用してください。

■スクールランチにおける食物アレルギー対応について

「新潟市立学校園 食物アレルギー対応マニュアル（令和7年1月改訂）」を受け、スクールランチにおいても安心安全な給食を提供するため、下記のとおり見直しを行います。子どもたちの命と健康を守るため、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

見直し方向性

- （1）できるだけ多くの生徒が食べられる献立の工夫
- （2）使用食材一覧表をランチルームに提示し、食べる前に確認できる場の設定

見直し内容

献立・料理が増えることにより、使用食材の確認が複雑化します。できるだけ多くの生徒が食べられる統一献立を引き続き実施し、麺・パンメニューの日は複数献立からの選択献立とします。

スクールランチ方式では、新潟市ホームページにてアレルギー情報を掲載しています。食べる前に使用食材を確認する手段のひとつとして、使用食材一覧表をランチルームに掲示しますので、使用される食材の確認にご活用ください。

新潟市のホームページで、スクールランチに関する情報をご覧いただけます。
献立や使用食材、アレルギー情報やランチニュースなどを掲載していますので、ぜひご覧ください。

新潟市中学校スクールランチ

検索