

平成31年4月 給食献立予定表

新宿区立西早稲田中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	材 料 名						栄 養 価	
			おもに体の組織を作る		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
10	水	ドライカレー フライドポテトサラダ	豚ひき肉	牛乳	精白米、米粒麦 さとう でんぶん じゃがいも	油	にんじん ピーマン カットトマト こまつな	たまねぎ、しょうが にんにく、セロリー レーズン、キャベツ ホールコーン	842	25.0
11	木	チキンピラフ ポテトのピザソース焼き 野菜スープ	鶏もも肉 ベーコン	牛乳 ピザ用チーズ	精白米、米粒麦 じゃがいも	バター 油	にんじん ピーマン	たまねぎ、にんにく マッシュルーム グリーンピース セロリー、キャベツ	759	24.8
12	金	古代米のお祝いごはん ぶりの照り焼き 切干大根の煮つけ 若竹汁、オレンジゼリー	ぶり さつま揚げ	牛乳 わかめ 粉寒天	精白米、もち米 古代米(赤米) さとう でんぶん こんにゃく	黒ごま 油	にんじん こまつな	しょうが、切干大根 干ししいたけ 新たけのこ オレンジジュース	849	35.5
15	月	セサミトースト ホワイトシチュー ひじきサラダ	鶏もも肉 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 芽ひじき	食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 練りごま 油	にんじん	たまねぎ、にんにく しめじ、もやし スナップえんどう きゅうり、えだまめ ホールコーン	824	29.9
16	火	マーボー豆腐丼(大豆入り) わかめサラダ 清見オレンジ	豚ひき肉 大豆 豆腐	牛乳 わかめ	精白米、米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油	にんじん にら	にんにく、しょうが 長ねぎ、キャベツ 干ししいたけ きゅうり ホールコーン 清見オレンジ	784	30.6
17	水	深川めし ジャンボしゅうまい 吉野汁	あさり 油揚げ 豚ひき肉 鶏もも肉 豆腐	牛乳	精白米、米粒麦 さとう でんぶん しゅうまいの皮 こんにゃく	油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが、ごぼう 干ししいたけ たまねぎ、キャベツ だいこん、長ねぎ	826	33.3
18	木	スパゲティ・ミートソース イタリアンサラダ 豆乳パンナコッタ(いちごソース)	ベーコン ひき肉 大豆 豆乳	牛乳 粉チーズ 粉寒天	スパゲッティ 小麦粉 さとう	油 オリーブ油	にんじん カットトマト トマトピューレ パセリ、こまつな 赤ピーマン	にんにく、セロリー たまねぎ、黄ピーマン キャベツ いちご、レモン	828	31.2
19	金	筍ごはん 千種焼き 新じゃがの甘辛煮 みそ汁	油揚げ ツナ油漬 卵	牛乳 芽ひじき わかめ	精白米 さとう じゃがいも	油	さやえんどう にんじん	新たけのこ たまねぎ、もやし 干ししいたけ	786	30.3
22	月	豚キムチ丼 トックスープ カラマンダリン	豚ばら肉 豚かた肉 鶏もも肉 卵	牛乳	精白米、米粒麦 でんぶん トック	油 白ごま	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく、しょうが たまねぎ、もやし 長ねぎ、白菜キムチ だいこん、えのきたけ カラマンダリン	844	29.0
23	火	ピザドッグ ポテトのドレッシングサラダ 卵とコーンのスープ	ベーコン ボンレスハム 卵	牛乳 ピザ用チーズ	セサミパン さとう じゃがいも	バター 油	ホールトマト ピーマン にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン にんにく クリームコーン	800	28.3
24	水	わかめごはん 魚のさざれ焼き 切干大根サラダ けんちん汁	シルバー 油揚げ 豆腐	牛乳 炊き込みわかめ サラダこんぶ ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦 生パン粉 こんにゃく じゃがいも	マヨネーズ 油	パセリ にんじん	れんこん、キャベツ 切干大根、ごぼう だいこん、長ねぎ	787	29.8
25	木	讃岐うどん かしわ天 野菜のごま和え 河内晩柑	油揚げ なると 鶏むね肉 卵	牛乳	うどん さとう 小麦粉 でんぶん	油 ごま油 白練りごま	にんじん こまつな	干ししいたけ 長ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり 河内晩柑	807	37.5
26	金	麦ごはん のりの佃煮 家常豆腐 パンサンスー	豚かた肉 生揚げ ボンレスハム	牛乳 もみ海苔	精白米、米粒麦 さとう でんぶん でんぶん春雨	油 ごま油 白ごま	にんじん 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ 干ししいたけ キャベツ、長ねぎ もやし、きゅうり	868	33.8

※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

4月分1日あたりの平均	816	30.7
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0

西早稲田中学校の給食について

- 給食は学校の給食室で作る自校方式です。
- 週5回の給食のうち、ご飯が3回、パンが1回、麺が1回ずつとなるよう献立を立てます。
(※4月1週目は食物アレルギーによるリスクの比較的小さい献立を採用しているため、パン、麺の献立はありません。)
- 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。
- 手作りを基本としています。だしやスープ、カレーのルー、ゼリーなども手作りです。
- 食器は高強度磁器を使用しています。柄は区の木「けやき」をモチーフとしています。

