



[配布用 献立表]



2025年 4月

新宿区立西早稲田中学校

実施日	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質			
日	曜								
9	水	○ ドライカレー コーンサラダ みしょうかん 旬の食材	鶏ひき肉、大豆	牛乳	精白米、米粒麦、さとう	油	にんじん、トマト缶、ピーマン、こまつな	たまねぎ、しょうが、にんにく、セロリ、もやし、コーン、美生柑	809 kcal 28.4 g
入学・進級献立		赤飯	ささげ、ぶり、けずり節、豆腐、かまぼこ	牛乳、だし昆布、わかめ	精白米、もち米、さとう、でんぶん	ごま油	こまつな、にんじん	しょうが、切干大根、もやし、だいこん、長ねぎ	735 kcal 34.8 g
10	木	○ 鰯の照り焼き 切干大根のお浸し わかめのすまし汁							
11	金	○ 五目あんかけ丼 肉団子スープ ぶどうゼリー	鶏肉、いか、なると、鶏ひき肉	牛乳、粉寒天	精白米、米粒麦、でんぶん、じゃがいも、さとう	油、ごま油	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、たけのこ、たまねぎ、はくさい、もやし、しめじ、ぶどうジュース	731 kcal 26.9 g
14	月	○ 麦ご飯 鉄火みそ 春野菜の煮物 いわしのつみれ汁	大豆、みそ、鶏肉、ひよこまめ、けずり節、いわし	牛乳、だし昆布	精白米、米粒麦、さとう、こんにゃく、じゃがいも、でんぶん	油	にんじん、さやいんげん、こまつな	ごぼう、干しいたけ、たけのこ、ふき、長ねぎ、しょうが、だいこん	739 kcal 29.6 g
15	火	○ かやくごはん 干種焼き 新じゃがの甘辛煮 春キャベツのみそ汁	鶏ひき肉、油揚げ、ツナ、卵、けずり節、みそ	牛乳、ひじき	精白米、米粒麦、こんにゃく、さとう、じゃがいも	油	にんじん、さやいんげん、こまつな	干しいたけ、グリーンピース、たまねぎ、春キャベツ、えのきたけ、長ねぎ 旬の食材	760 kcal 30.6 g
16	水	○ ハニートースト 洋風煮込み マカロニのトマトソース	鶏肉、フランクフルト、いんげんまめ	牛乳	胚芽食パン、はちみつ、さとう、じゃがいも、マカロニ	バター、油	にんじん、ピーマン、パセリ	にんにく、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム	730 kcal 28.7 g
17	木	○ えびチャーハン 花しゅうまい 春雨スープ 清美オレンジ 旬の食材	豚肉、えび、豚ひき肉、豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、しゅうまいの皮、はるさめ	油、ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、長ねぎ、グリーンピース、たまねぎ、干しいたけ、キャベツ、きくらげ、きよみ	786 kcal 33.8 g
18	金	○ 刻みきつねうどん ちくわの二色揚げ(青のり・にんじん) ひじき入りサラダ	けずり節、豚肉、油揚げ、焼き竹輪	牛乳、だし昆布、あおのり、ひじき	冷凍うどん、さとう、小麦粉	揚げ油、油、ごま油	にんじん、こまつな	干しいたけ、たまねぎ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	758 kcal 33.5 g
21	月	○ わかめご飯 魚のさざれ焼き 野菜のごま和え 豚汁 旬の食材	さわら、豚肉、けずり節、高野豆腐、みそ	牛乳、生わかめ	精白米、米粒麦、パン粉、さとう、こんにゃく	ごま油、マヨネーズ(エッグ7)、白ねりごま、油	パセリ、にんじん、こまつな	キャベツ、もやし、ごぼう、だいこん、長ねぎ	770 kcal 33.5 g
22	火	○ 麦ごはん 小松菜とジャコのふりかけ 家常豆腐 卵と野菜の中華スープ	粉かつお、鶏肉、みそ、生揚げ、卵	牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、じゃがいも	ごま油、油	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、たけのこ、キャベツ、長ねぎ、きくらげ、たまねぎ	773 kcal 33.2 g
23	水	○ ホットドック 豆とあさりのチャウダー 4種のサラダ	フランクフルト、ベーコン、いんげんまめ、あさり	牛乳、調理用牛乳、生クリーム	ミルクパン、さとう、じゃがいも、小麦粉	バター、油	にんじん、パセリ、こまつな	キャベツ、たまねぎ、にんにく、きゅうり、もやし、コーン	775 kcal 31.6 g
24	木	○ ご飯 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	鶏ひき肉、豆腐、高野豆腐、みそ、ベーコン、豚肉、レンズまめ	牛乳、芽ひじき	精白米、でんぶん、じゃがいも	油	にんじん、こまつな、パセリ	たまねぎ、しょうが、しめじ、キャベツ、にんにく	770 kcal 32.5 g
25	金	○ タンめん ジャンボぎょうざ デコボン 旬の食材	鶏肉、なると、豚ひき肉、豚肝臓、大豆	牛乳	冷凍チャンポンめん、でんぶん、ぎょうざの皮、小麦粉	油、ごま油、揚げ油	にんじん、チンゲンサイ、にら	しょうが、にんにく、長ねぎ、キャベツ、もやし、コーン、デコボン	730 kcal 28.9 g
28	月	○ エビとイカのクリームライス フレンチサラダ 日向夏 旬の食材	鶏肉、えび、いか	牛乳、調理用牛乳	精白米、米粒麦、小麦粉、じゃがいも、さとう	油	にんじん、赤パプリカ、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、きゅうり、ひゅうがなつ	752 kcal 27.0 g
30	水	○ たけのご飯 ししゃものごま揚げ けんちん汁 りんごゼリー 旬の食材	鶏ひき肉、油揚げ、鶏肉、けずり節、豆腐	牛乳、だし昆布、ししゃも、粉寒天	精白米、さとう、こんにゃく、じゃがいも	油、揚げ油、白ごま、黒ごま	さやいんげん、にんじん	ゆでたけのこ、ごぼう、だいこん、長ねぎ、りんごジュース 旬の食材	777 kcal 30.2 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。

旬の食材：さわら、桜エビ、豆あじ、しらす、たけのこ、三つ葉、ふき、絹さや、ニラ、うど、新じゃが、春キャベツ、水菜、かぶなど
新宿区の友好提携都市・伊那市より食材が納品されることもあります。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

