

[配布用献立表]

2025年 5月

新宿区立西早稲田中学校

日	牛乳	献立名	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			
1 木	○	コーンピラフ 旬の食材 マンハッタン風クリームチャウダー カリカリ油揚げのサラダ 抹茶ミルクゼリー	ベーコン、鶏むね肉、いんげんまめ(乾)、 あさりむきみ(水煮) 、油揚げ	牛乳、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、じゃがいも、はちみつ、さとう	油、バター	にんじん、カットトマト(缶)、こまつな	たまねぎ 、コーン、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、セロリ、 キャベツ 、きゅうり	794 kcal 27.1 g
2 金	○	中華おこわ(もち米入り) 具だくさん五目スープ きなこよもぎ団子	豚かた肉、大豆(乾)、鶏むね肉、豆腐、きな粉	牛乳	精白米、もち米、白玉粉、上新粉、さとう	ごま油、油	にんじん、こまつな、冷凍よもぎ	たけのこ、干ししいたけ、しょうが、にんにく、もやし、長ねぎ	732 kcal 30.9 g
こどもの日献立									
7 水	○	カレーライス じゃこ豆のサラダ 冷凍みかん	鶏もも肉、レンズまめ(乾)、大豆(乾)	牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、じゃがいも、小麦粉、さとう	油、ごま油	にんじん、ホールトマト(缶)、こまつな	にんにく、しょうが、 たまねぎ 、セロリ、 キャベツ 、もやし、みかん	879 kcal 29.1 g
8 木	○	広東麺 野菜のピリ辛中華和え バイナッブルケーキ	豚かた肉、 あさりむきみ(水煮) 、うずら卵、 旬の食材	牛乳、調理用牛乳	冷凍ちゃんぽん麺、さとう、でんぶん、小麦粉	油、ごま油、バター	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、長ねぎ、きくらげ、たけのこ、ほくさい、もやし、きゅうり、だいこん、バイン缶(チビット)	758 kcal 26.8 g
9 金	○	麦ごはん 旬の食材 のりとあさりの佃煮 さばの文化干し 野菜のからし和え みそけんちょう汁	あさりむきみ(水煮) 、さば(文化干し)、かつおけずり節、鶏もも肉、生揚げ、みそ	牛乳、ほしりのり	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも	油、ごま油	にんじん、こまつな	もやし、だいこん、長ねぎ	795 kcal 40.0 g
12 月	○	チキンライス ポテト春巻き レンズ豆のスープ	鶏もも肉、ロースハム、豚かた肉、レンズまめ(乾)	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも、春巻きの皮、小麦粉	バター、油、揚げ油、マヨネーズ(イグゲ7)	にんじん、トマトジュース、パセリ	たまねぎ 、マッシュルーム、 グリーンピース 、レモン(果汁)、にんにく、 キャベツ	773 kcal 27.0 g
13 火	○	深川めし 旬の食材 鮭の照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 豚汁	あさりむきみ(水煮) 、油揚げ、さけ、豚かた肉、かつおけずり節、生揚げ、みそ	牛乳、カットわかめ(乾)	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、はるさめ、こんにゃく	油、ごま油	にんじん、さいいんげん、こまつな	しょうが、ごぼう、 キャベツ 、きゅうり、だいこん、長ねぎ	771 kcal 39.6 g
14 水	○	五目うどん ひじきとツの和え物 白玉フルーツポンチ	かつおけずり節、鶏もも肉、油揚げ、まぐろ缶詰(油漬フレイホイト)、豆腐	牛乳、芽ひじき(乾)	冷凍うどん、さとう、白玉粉	油	にんじん、こまつな	たまねぎ 、干ししいたけ、長ねぎ、 キャベツ 、バイン缶(チビット)、★黄桃缶(ダイス)、みかん缶	740 kcal 27.7 g
15 木	○	麦ごはん ごま油香る手作りのりふりかけ 回鍋肉 野菜と竹輪の香味サラダ	豚ばら肉、豚かた肉、みそ、八丁みそ、焼き竹輪	牛乳、もみのり、生わかめ	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	ごま油、油	にんじん、赤ピーマン	にんにく、しょうが、干ししいたけ、 たまねぎ 、 キャベツ 、もやし、きゅうり	757 kcal 26.9 g
16 金	○	ぶどうパン ポテトの重ね焼き キャベツとかぶのスープ メロン	豚ひき肉、ベーコン	牛乳、調理用牛乳、スキムミルク、ピザ用チーズ	ぶどうパン、じゃがいも、さとう	バター、油	にんじん、ホールトマト(缶)、 パセリ 、 かぶ(葉) 旬の食材	にんにく、 たまねぎ 、セロリ、しょうが、 キャベツ 、 かぶ 、メロン	745 kcal 30.3 g
19 月	○	もちきびごはん 大豆入りミートコロッケ キャベツとツナのソテー みそ汁(大根・えのき・ねぎ)	鶏ひき肉(もも)、大豆(乾)、ツナ缶(油漬)、かつおけずり節、みそ	牛乳、生わかめ	精白米、きび、じゃがいも、さとう、小麦粉、パン粉	揚げ油、油	にんじん、こまつな	たまねぎ 、にんにく、 キャベツ 、コーン、だいこん、えのきたけ、長ねぎ	867 kcal 28.6 g
20 火	○	鮭とアスパラのクリームスパゲティ 海藻サラダ(ひじき・わかめ) フルーツサイダーゼリー	さけ	牛乳、調理用牛乳、粉チーズ、芽ひじき(乾)、カットわかめ(乾)、粉寒天	スパゲッティ、小麦粉、さとう	油、バター、ごま油	にんじん、 グリーンアスパラガス 旬の食材	たまねぎ 、マッシュルーム、にんにく、もやし、 キャベツ 、きゅうり、バイン缶(チビット)、★黄桃缶(ダイス)、みかん缶	730 kcal 29.9 g
21 水	○	フレンチトースト ボークビーンズ シーザーサラダ	卵、豚かた肉、大豆(乾)、ベーコン	牛乳、調理用牛乳、粉チーズ	食パン、さとう、粉砂糖、じゃがいも	バター、油、マヨネーズ(イグゲ7)、オリーブ油	にんじん	にんにく、セロリ、 たまねぎ 、マッシュルーム、 キャベツ 、きゅうり	751 kcal 33.8 g
22 木	○	麻婆豆腐丼 パンサンダー バイナッブル	豚ひき肉、豚肝臓、大豆(乾)、みそ、八丁みそ、押し豆腐、ロースハム	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、はるさめ	油、ごま油、白ごま	にら 旬の食材	にんにく、しょうが、長ねぎ、干ししいたけ、 たまねぎ 、もやし、きゅうり、バインアップル	782 kcal 31.3 g
23 金	○	きのこの醤油バターピラフ タンディーフィッシュ コーンサラダ ひよこ豆と野菜のスープ	ベーコン、鶏もも肉、メダイ、ひよこまめ(乾)	牛乳、プレーンヨーグルト	精白米、米粒麦、さとう	バター、油	にんじん、こまつな	たまねぎ 、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、 グリーンピース 、にんにく、しょうが、もやし、コーン、 キャベツ	738 kcal 32.2 g
26 月	○	コーンマヨネーズドッグ ポトフ【レンズ豆入り】 ツナサラダ	ベーコン、豚かた肉、フランクフルト、レンズまめ(乾)、ツナ缶(油漬)	牛乳、粉チーズ	コッペパン、じゃがいも	マヨネーズ(イグゲ7)、油、ごま油	パセリ、にんじん、赤パプリカ、こまつな	コーン、 たまねぎ 、にんにく、 キャベツ 旬の食材	780 kcal 30.9 g
27 火	○	グリーンピースごはん じゃが芋のそぼろ煮 ししゃもの利休焼き かぶのしょうがじょうゆがけ	かつおけずり節、鶏ひき肉(むね)	牛乳、ししゃも	精白米、米粒麦、じゃがいも、さとう、でんぶん	油、白ごま、黒ごま	にんじん、さいいんげん、 かぶ(葉)	グリーンピース(生) 、 たまねぎ 、きゅうり、 かぶ 、しょうが	782 kcal 34.3 g
28 水	○	親子丼 豆腐とわかめのすまし汁 のりじゃが	鶏もも肉、なると、卵、かつおけずり節、鶏むね肉、豆腐	牛乳、だし昆布、生わかめ、あおのり	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも		にんじん	たまねぎ 、長ねぎ、 グリーンピース	766 kcal 32.9 g
29 木	○	ごはん 旬の食材 初がつおの揚げ煮 野菜のわさび醤油 みだくさん汁	かつお 角切り、かつおけずり節、鶏もも肉、豆腐、みそ、みそ 旬の食材	牛乳、だし昆布	精白米、でんぶん、さとう、じゃがいも	揚げ油	こまつな、にんじん	しょうが、 キャベツ 、もやし、だいこん、ごぼう、長ねぎ	762 kcal 37.7 g
30 金	○	パンベイクハニーサラダ 卵入りチーズスープ	ベーコン、豚かた肉、ひよこまめ(乾)、卵	牛乳、粉チーズ	スパゲッティ、さとう、はちみつ、パン粉	オリーブ油、油、バター	にんじん、ホールトマト(缶)、かぼちゃ、こまつな	にんにく、セロリ、 たまねぎ 、マッシュルーム、 キャベツ	730 kcal 30.0 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：かつお、あさり、グリーンピース、にら、玉ねぎ、アスパラガス、キャベツ、かぶ、メロンなど
新宿区の友好提携都市・伊那市よりアスパラガスが納品されます。

※1年生は移動教室で19日20日21日と3年生は修学旅行で23日26日27日が給食がありません。