



【配布用献立表】



2025年 6月

新宿区立西早稲田中学校

日	日	献立名	牛乳	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	たんぱく質			
		開校記念日献立								
2	月	開港記念日お祝い赤飯 魚のカレーポテト焼き 野菜の酢醤油和え ぶどうゼリー	○	ささげ(乾), たら 牛乳, 粉寒天	精白米, もち米, じゃがいも, さと う	油, マヨネーズ(エ グゲ7)	パセリ, こまつな, にんじん	もやし, ぶどうジュ ース	731 kcal 29.5 g	
3	火	卵とじうどん じゃこサラダ 大学芋	○	かつおけずり節, 鶏もも肉, 油揚げ, 板なしかまぼこ (卵不使用), 卵	牛乳, ちりめんじゃこ 冷凍うどん, さと う, でんぶん, さつ まいも, 水あめ	揚げ油, 黒ごま, 油	にんじん, こまつ な	きくらげ, 干しいた け, もやし, しめじ, 長 ねぎ, キャベツ, たまね ぎ	839 kcal 29.3 g	
4	水	ジャムサンド タンドリーチキン レタスとトマトの卵スープ	○	鶏もも肉, ベーコ ン, 大豆(乾), 卵	牛乳, プレーンヨーグル ト	胚芽パン, 食パン, でんぶん	トマト, パセリ	いちごジャム, にんに く, しょうが, レタス	730 kcal 39.5 g	
5	木	和風クッパ ひじきのピリッとナムル メロン	○	かつお厚けずり 節, 鶏むね肉, 鶏も も肉, なた(卵不 使用), 卵, 油揚げ	牛乳, だし昆布, 芽ひじ き(乾)	精白米, 米粒麦, で んぶん	ごま油	にんじん, こまつ な, にら	干しいたけ, きくら げ, たけのこ, もやし, 長ねぎ, にんにく, メロ ン	731 kcal 29.4 g
6	金	麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き 道産子汁 松前漬	○	さけ, みそ, かつお 中厚けずり節, たら 油揚げ, 豚かた 肉, みそ, さきいか	牛乳, カットわかめ (乾), 刻み昆布	精白米, 米粒麦, さ とう, じゃがいも	バター, 油	にんじん, こまつ な, とうがらし	たまねぎ, キャベツ, え のきたけ, コーン	740 kcal 37.7 g
7	土	麦ごはん 鶏の唐揚げ しめじの味噌汁 コーンサラダ	○	鶏もも肉, かつお 薄けずり節, みそ	牛乳	精白米, 米粒麦, で んぶん, さとう	揚げ油, 油	こまつな, にんじ ん	しょうが, だいこん, し めじ, キャベツ, もや し, コーン	763 kcal 25.9 g
9	月	ハヤシライス わかめサラダ あじさいゼリー	○	豚かた肉, レンズ まめ(乾)	牛乳, 生クリーム, カッ トわかめ(乾), ちりめん じゃこ, 粉寒天, カルピ ス	精白米, 米粒麦, 小 麦粉, さとう	油, バター, ごま油	にんじん, カット トマト(缶), こ まつな	にんにく, たまねぎ, セ ロリ, マッシュルーム, コーン, キャベツ, もや し, ぶどうジュース	880 kcal 29.5 g
11	水	四川みそ豆腐丼 中華風もずくスープ 杏仁豆腐	○	鶏もも肉, 押し豆 腐	牛乳, もずく, 粉寒天, 調 理用牛乳, スキムミル ク, 練乳	精白米, 米粒麦, さ とう, でんぶん	油, ごま油	にんじん, こまつ な	しょうが, にんにく, た まねぎ, 干しいたけ, たけのこ, きくらげ, 長 ねぎ, みかん缶	798 kcal 29.9 g
12	木	麦ごはん かつおふりかけ さばのみそ煮 野菜の赤しそかけ 雷汁	○	さば, みそ, 焼き竹 輪, 押し豆腐, かつ お厚けずり節, 鶏 もも肉, 粉かつお 雷汁	牛乳, だし昆布, ちりめ んじゃこ	精白米, 米粒麦, さ とう, じゃがいも	油, 白ごま	にんじん, ゆかり	しょうが, キャベツ, だ いこん, 長ねぎ	790 kcal 38.5 g
13	金	焼きカレーパン ポテトのハーブソテー チキンスープ	○	鶏ももひき肉, レ ンズまめ(乾), 鶏 もも肉, 大豆(乾)	牛乳	丸パン, さとう, で んぶん, 小麦粉, パ ン粉, じゃがいも	油	にんじん, パセリ	たまねぎ, にんにく, セ ロリ, しょうが, キャベ ツ	35 g 739 kcal
16	月	コーンマヨネーズトースト ジャーマンポテ トキャベツと豆のスープ	○	ベーコン, 鶏もも 肉, 鶏むね肉, ひよ こまめ(乾), 大豆 (乾)	牛乳, 粉チーズ	胚芽食パン, じゃ がいも	マヨネーズ(エグ ゲ7), 油	パセリ, にんじん	コーン, たまねぎ, セロ リ, にんにく, しょう が, キャベツ	32 g 730 kcal
17	火	鶏ごぼうご飯 魚のみそ辛焼き きのこすいとん	○	鶏もも肉, 油揚げ, あじ, みそ, かつお けずり節	牛乳	精白米, 米粒麦, さ とう, 小麦粉, 白玉 粉	油, ごま油	にんじん, こまつ な	ごぼう, グリンピース, だいこん, なめこ, しめ じ	36 g 742 kcal
18	水	麦ごはん 豆腐とえびのチリソース パンパンジーサラダ	○	むきえび, 押し豆 腐, 鶏若鶏肉さ さ身, みそ	牛乳	精白米, 米粒麦, で んぶん, さとう	ごま油, ねりごま	万能ねぎ, にんじ ん	長ねぎ, しょうが, にん にく, キャベツ, きゅう り, もやし	39 g 817 kcal
19	木	焼きとり丼 高野豆腐と野菜のうま煮 小玉すいか	○	鶏もも肉, かつお けずり節, 高野豆 腐	牛乳, 角切り昆布	精白米, 米粒麦, さ とう, こんにゃく, じゃがいも	油	にんじん, さやい んげん	長ねぎ, ごぼう, 干し しいたけ, 小玉すいか	31 g 733 kcal
20	金	豆乳ラーメン スパイスポテ トりんごとキャベツのザワークラウト	○	豚ひき肉, 豚肝臓, みそ, 豆乳	牛乳	冷凍チャンポンめ ん, でんぶん, じゃ がいも, さとう	油, ごま油, ねりご ま, ラード, 白すり ごま, 揚げ油	にんじん, チンゲ ンサイ	にんにく, しょうが, きく らげ, 干しいたけ, もや し, 長ねぎ, キャベツ, きゅ うり, たまねぎ, りんご	27 g 733 kcal
23	月	ひじきごはん 焼きししゃもの甘辛漬 野菜とえのきの煮浸し じゃがたまの味噌汁	○	鶏むねひき肉, 油 揚げ, かつおけず り節, みそ	牛乳, 芽ひじき(乾), し しゃも	精白米, 米粒麦, さ とう, でんぶん, じゃがいも	油, ごま油	にんじん, こまつ な, にら	グリンピース, 長ねぎ, もやし, えのきたけ, た まねぎ	35 g 784 kcal
24	火	シシジュシー イナムドゥチ サーターアングギー	○	豚ばら肉, 鶏もも 肉, 生揚げ, 板な しかまぼこ(卵不 使用), みそ, 卵	牛乳, 刻み昆布	精白米, さとう, こ んにゃく, 黒砂糖, 小麦粉	油, 揚げ油	にんじん, さやえ んどう, こまつな	干しいたけ, だいこ ん, きくらげ, 長ねぎ	26 g 755 kcal
25	水	きな粉揚げパン フレンチサラダ ポテトポタージュ	○	きな粉	牛乳, 調理用牛乳, 粉 チーズ, 生クリーム	ミルクパン, さと う, じゃがいも, 食 パン	揚げ油, 油, バター	にんじん, パセリ	キャベツ, きゅうり, た まねぎ, しょうが, にん にく	25 g 731 kcal
26	木	麦ごはん 大豆ふりかけ いかの韓国焼き しらたきチャブチエ 豆腐いりわかめスープ	○	大豆(乾), 粉かつ お, いか, 鶏もも 肉, 豆腐	牛乳, ちりめんじゃこ, カットわかめ(乾)	精白米, 米粒麦, さ とう, しらたき	油, ごま油, 白ごま	にんじん, こまつ な	しょうが, にんにく, 長 ねぎ, もやし, 干しい たけ, きくらげ, たまね ぎ, えのきたけ	38 g 763 kcal 29.7 g
27	金	カレー南蛮うどん ちくわの磯辺揚げ フルーツポンチ	○	鶏もも肉, かつお けずり節, 板なしか まぼこ(卵不使用), 焼 き竹輪(卵不使用)	牛乳, だし昆布, あおの り, 粉寒天	冷凍ほうとう麺, じゃがいも, さと う, でんぶん	油, 揚げ油	にんじん, こまつ な	たまねぎ, キャベツ, 長 ねぎ, みかん缶汁, みかん缶, ミックスドフルーツ (桃・洋梨・リンゴ)	732 kcal 32.9 g
30	月	高野豆腐のそぼろ混ぜごはん じゃが芋いり卵焼き シンプル豚汁	○	鶏ももひき肉, 高 野豆腐, 卵, 豚もも 肉, かつおけずり 節, みそ	牛乳, あおのり	精白米, 米粒麦, さ とう, じゃがいも, でんぶん, 糸こんに ゃく	油	にんじん, さやい んげん, こまつな	長ねぎ, たまねぎ, だい こん	

♪給食委員会企画による3年生リクエスト給食♪
6/7(土)鶏の唐揚げ
6/25(水)きな粉揚げパン
6/27(金)フルーツポンチ お楽しみに♪

お知らせ6/7(土)運動会は給食があります。
6/10(火)運動会振替休日のため、学校はお休みで
す。

