

# [ 配布用献立表 ]



2025年 7月

新宿区立西早稲田中学校

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	エネルギー たんぱく質			
1 火	卵チャーハン 中華スープ カリカリ油揚げのサラダ	○	豚かた肉, 豚ばら肉, 卵, 豆腐, 油揚げ	牛乳	精白米, 米粒麦, じゃ がいも, はちみつ	油, ごま油	にんじん, こまつ な	にんにく, しょうが, 長ね ぎ, きくらげ, グリンピー ス, もやし, えのきたけ, キャベツ, きゅうり	752 kcal 29.8 g
2 水	ダブルセサミトースト クラムサラダ 具だくさんABCスープ	○	あさりむきみ(水煮), ベーコン, 豚ばら肉, レ ンズまめ(乾)	牛乳	炒め食パン, はちみつ, でんぶん, さと う, マカロニ, じゃが いも	バター, ねり ごま, 揚げ油, ごま油, 油	にんじん, こまつ な	キャベツ, だいこん, しょうが, セロリ, たま ねぎ, にんにく	737 kcal 27.3 g
3 木	梅と枝豆ごはん 白身魚の香味ソースがけ もやしのピリ辛ソテー かぼちゃの味噌汁	○	ホキ, 豚ばら肉, かつお けずり節, 油揚げ, みそ, みそ	牛乳, ちりめんじゃ こ	精白米, 米粒麦, でん ぶん, さとう	ごま油, 油	にんじん, ピーマ ン, かぼちゃ, こまつ な	カリカリ梅干し, えだ まめ(冷凍), 長ねぎ, しょうが, にんにく, も やし, しめじ	746 kcal 35.0 g
4 金	アスパラ入りチキンソリア キャベツとコーンのスープ ブラム	○	鶏もも肉, 鶏肉むね肉, 大豆(乾)	牛乳, 調理用牛乳, 生クリーム, 粉チー ズ	精白米, 小麦粉, でん ぶん	油, バター	にんじん, グリー ンアスパラガス, 乾燥パセリ, こまつ な	にんにく, たまねぎ, マッ シュルーム, セロリ, しょう が, コーン, クリーム コーン, キャベツ, ブラム	737 kcal 26.5 g
7 月	七タちらし寿司 七タそうめんのすまし ヨーグルトゼリーブルーベリーのせ	○	むきえび, 卵, かつおけ ずり節, 鶏肉むね肉	牛乳, 刻みのり, 昆布 粉寒天, 調理用牛乳, スキムミルク, プレー ンヨーグルト	精白米, 米粒麦, さと う, でんぶん, そうめ ん	油	にんじん, さやえ んどう, オクラ	干しいたけ, かん ぴょう, れんこん, たま ねぎ, ブルーベリー	730 kcal 29.1 g
8 火	麦ごはん・ふりかけ菜 ツナ入り卵焼き 切干大根の含め煮 芋とえのきの味噌汁	○	花かつお, ツナ油漬(し れど), レンズまめ(乾), 卵, 大豆(乾), 鶏ひき肉(む ね), かつおけずり節, み そ	牛乳, ちりめんじゃ こ	精白米, 米粒麦, つき ごんにやく, さとう, じゃがいも	ごま油, 油	こまつな, にんじ ん, さやいんげん	たまねぎ, グリンピー ス, 切干し大根, 干しい たけ, えのきたけ, 長 ねぎ	848 kcal 39.1 g
9 水	夏野菜のトマトパゲッティ キャロットドレサラダ 豆腐チーズケーキ	○	鶏もも肉, いか, 絹ごし 豆腐	牛乳, 粉チーズ, ク リームチーズ	スパゲッティ, 小麦 粉, さとう, はちみつ	油, オリーブ 油, バター	とうがらし, トマト, ホールトマト (缶), ピーマン, パ セリ, にんじん	にんにく, たまねぎ, ズッ キーニ, 黄ピーマン, コー ン, きゅうり, キャベツ, レモン(果汁)	818 kcal 33.7 g
10 木	【宮城県】 油麩井 おくずかけ がんづき	○	かつおけずり節, 鶏もも 肉, 卵, 油揚げ	牛乳, だし昆布	精白米, 米粒麦, 油麩, さとう, 糸こんにやく, さといも, でんぶん, 小 麦粉, 黒砂糖	油, 黒ごま	にんじん, さやえ んどう, こまつな	干しいたけ, たまね ぎ, ごぼう	842 kcal 28.2 g
11 金	フィッシュバーガー 米粉マカロニのペロンチーノ ボルシチ	○	たら, ベーコン, 豚かた 肉, 豚ばら肉	牛乳	丸パン, でんぶん, パ ン粉, じゃがいも, さ とう	揚げ油, 油	にんじん, とうが らし	キャベツ, にんにく, た まねぎ, ズッキーニ, しょうが, セロリ, ピー ツ	746 kcal 33.4 g
14 月	チンジャオロースー并 ピーマン入り卵スープ さくらんぼ	○	豚もも肉, 卵	牛乳, カットわかめ (乾)	精白米, 米粒麦, さと う, でんぶん, ピー マン	油, ごま油	ピーマン, 赤ピー マン	にんにく, 長ねぎ, たけ のこ, 黄ピーマン, しょう が, えのきたけ, さく らんぼ	730 kcal 30.5 g
15 火	麦ごはん 麻婆なす豆腐 じゃこともやしの中華和え マンゴープリン	○	豚ひき肉, 豚肝臓, 大豆 (乾), みそ, 豆腐	牛乳, ちりめんじゃ こ, 粉寒天, 調理用 牛乳, 生クリーム	精白米, 米粒麦, さと う, でんぶん	油, ごま油	こまつな, にんじ ん	にんにく, しょうが, 長ね ぎ, 干しいたけ, たけの こ, なす, もやし, マン ゴーピューレ, レモン (果汁)	810 kcal 35.1 g
16 水	しょうゆラーメン フライドポテトサラダ サイダーポンチ	○	豚かた肉	牛乳	むし中華麺, さとう, じゃがいも	油, ごま油, 揚 げ油	にんじん, こまつ な	にんにく, しょうが, 長ね ぎ, キャベツ, もやし, コーン, パイン缶, 白桃 缶, みかん缶	752 kcal 24.9 g
17 木	夏野菜のカレーライス そら豆サラダ パインゼリー	○	鶏もも肉, 鶏むね肉, 大 豆(乾)	牛乳, 粉寒天	精白米, 米粒麦, じゃ がいも, さとう	油	にんじん, かぼ ちゃ, 赤ピーマン	にんにく, たまねぎ, セロ リ, しょうが, なす, ズッ キーニ, キャベツ, コー ン, そらまめ, パインアップ ルジュース	864 kcal 26.8 g

◎食材費等の都合により、献立の変更並びに食材の変更になることがあります。

※イラストはイメージです

旬の食材：枝豆・いんげん・とうもろこし・じゃが芋・きゅうり・オクラ・ナス・南瓜・トマト・ズッキーニ・すもも・さくらんぼ  
新宿区の友好提携都市・伊那市よりお米が納品されます。

## 2年生リクエスト給食

- 1日 カリカリ油揚げのサラダ
- 2日 具だくさんABCスープ
- 4日 アスパラ入りチキンソリア
- 16日 しょうゆラーメン  
サイダーポンチ



今月は夏野菜をたっぷり入れた献立です。夏野菜は水分やカリウムが含まれています。汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれます。料理名で何が入っているか分かるようにしています。美味しく食べられるように工夫します。苦手な食材もぜひ、味わってみてください。