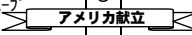




2025年10月

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 水	ジャンバラヤ フライドポテトサラダ 具だくさんABCスープ 	○	ウィンナー、豚ひき肉、レンズまめ(乾)	牛乳	精白米、じゃがいも、さとう、マカロニ	油、揚げ油	カットトマト(缶)、にんじん、こまつな	にんにく、セロリ、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、しょうが、コーン	731 kcal 24.5 g
2 木	黒砂糖パン ムサカ イタリアン米粉マカロニサラダ	○	豚ひき肉、レンズまめ(乾)	牛乳、調理用牛乳、ピザ用チーズ	黒砂糖パン、小麦粉、さとう	油、オリーブ油、バター	にんじん、カットトマト(缶)、赤ピーマン	なす、にんにく、たまねぎ、コーン、キャベツ	773 kcal 28.8 g
3 金	麦ごはん あじの南蛮漬け わかめサラダ 豆腐の味噌汁	○	あじ、かつおけずり節、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳、カットわかめ(乾)	精白米、米粒麦、でんぶん、さとう	揚げ油、ごま油、油	にんじん、こまつな	長ねぎ、キャベツ、もやし	748 kcal 31.2 g
6 月	お月見ガバオライス タイの春雨サラダ みかん 	○	鶏ひき肉(むね)、大豆(乾)、卵	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、はるさめ	油、ごま油	にんじん、赤ピーマン、とうがらし	にんにく、たまねぎ、もやし、キャベツ、レモン(果汁)、早生みかん	816 kcal 30.8 g
7 火	しらすトースト 和風ひじきサラダ シーフードチャウダー	○	鶏もも肉、大豆(乾)、むきえび、いか	牛乳、しらす干し、芽ひじき(乾)、調理用牛乳、スキムミルク、生クリーム	食パン、さとう、小麦粉、じゃがいも	マヨネーズ(エッグ7)、油、バター	にんじん	コーン、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんにく、しょうが、セロリ	740 kcal 33.8 g
8 水	肉うどん みそドレッシング*サラダ さつまいも蒸しケーキ	○	豚かた肉、かつおけずり節、板なしかまぼこ、みそ、卵	牛乳、だし昆布、カットわかめ(乾)	冷凍うどん、さとう、小麦粉、さつまいも	油、ごま油	にんじん、こまつな	干しいたけ、きくらげ、たまねぎ、はくさい、だいこん、長ねぎ、キャベツ、もやし	736 kcal 29.2 g
9 木	生わかめごはん 魚のさざれ焼き 切干大根のお浸し 豚汁 	○	ホキ、豚かた肉、かつおけずり節、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳、生わかめ	精白米、米粒麦、パン粉、こんにやく、じゃがいも	ごま油、マヨネーズ(エッグ7)、油	にんじん、こまつな	パセリ、にんじん、もやし、切干し大根、ごぼう、だいこん、長ねぎ	733 kcal 32.7 g
10 金	キムチチャーハン こまつナの春巻き 豆腐入り中華スープ	○	豚かた肉、豚ばら肉、ツナ水煮、レンズまめ(乾)、豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、じゃがいも、はるさめ(乾)、でんぶん、春巻きの皮、小麦粉	ごま油、油、揚げ油	にんじん、ピーマン、こまつな、チンゲンサイ	きくらげ、白菜キムチ、長ねぎ、にんにく、しょうが	740 kcal 26.6 g
11 土	麦ごはん ハンバーグ 青のりこふき芋 ベジタブルスープ 	○	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏もも肉、大豆(乾)	牛乳、あおのり	精白米、米粒麦、でんぶん、じゃがいも	油	にんじん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、にんにく、しょうが、キャベツ	766 kcal 31.3 g
15 水	麦ごはん 麻婆豆腐 カリカリ油揚げの中華サラダ	○	鶏ひき肉(むね)、鶏肝臓、大豆(乾)、みそ、八丁みそ、押し豆腐、油揚げ	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、はちみつ	油、ごま油	にら、こまつな	にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	744 kcal 31.2 g
16 木	みそラーメン スパイスポテト わかめサラダ 	○	豚かた肉、みそ、八丁みそ	牛乳、カットわかめ(乾)	むし中華めん、じゃがいも、さとう	ごま油、油、揚げ油	にんじん、にら、チンゲンサイ、こまつな	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、長ねぎ、きゅうり	747 kcal 27.1 g
17 金	あぶたま井 いものこ汁 りんごゼリー	○	鶏もも肉、油揚げ、卵、かつおけずり節、豆腐	牛乳、だし昆布、粉寒天	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、こんにやく、さといも	油	にんじん、こまつな	たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、なめこ、りんごジュース	878 kcal 33.9 g
20 月	黄金のコロッケパン キャベツとツナのソテー チキンスープ 	○	鶏ひき肉(もも)、大豆(乾)、ツナ缶(油漬)、鶏もも肉	牛乳	コッペパン、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、セロリ、しょうが、しめじ	817 kcal 31.8 g
21 火	豚キムチ丼 中華風コーンスープ パインゼリー	○	豚ばら肉、豚もも肉	牛乳、粉寒天	精白米、米粒麦、はるさめ、でんぶん、さとう	油、ごま油	にんじん、にら、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、長ねぎ、白菜キムチ、コーン、クリームコーン、パインアップルジュース	776 kcal 22.1 g
22 水	カオマンガイ 付け合わせボイル野菜 卵とコーンのスープ	○	鶏肉むね肉(皮なし)、卵	牛乳	精白米、さとう、じゃがいも、はるさめ、でんぶん	ごま油	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	たまねぎ、長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、コーン	733 kcal 39.5 g
23 木	黒豆赤飯 さばのみそ煮 せんべい汁 りんご 	○	さば、みそ、鶏もも肉、かつおけずり節	牛乳、だし昆布	精白米、もち米、さとう、こんにやく、かきせんべい	油	こまつな	しょうが、ごぼう、だいこん、しめじ、長ねぎ、りんご	758 kcal 33.0 g
24 金	海鮮塩焼きそば 揚げたこ焼き 冷凍バイン 	○	豚かた肉、塩こうじ、いか、あさりむきみ(水煮)、むきえび、たこ、粉かつお	牛乳、あおのり	むし中華めん、じゃがいも、でんぶん	油、揚げ油	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、キャベツ、もやし、長ねぎ、紅しょうが、冷凍バイン	730 kcal 35.3 g
25 土	ドライカレーグラム入り コーンとキャベツのサラダ ぶどうゼリー 	○	鶏ひき肉(むね)、鶏ひき肉(もも)、レンズまめ(乾)、あさりむきみ(水煮)	牛乳、粉寒天	精白米、米粒麦、さとう	油	にんじん、カットトマト(缶)、ピーマン、こまつな	たまねぎ、しょうが、にんにく、セロリ、キャベツ、もやし、コーン、ぶどうジュース	749 kcal 23.8 g
28 火	麦ごはん 鮭のみみじ焼き かぼちゃの味噌汁 芋ようかん	○	さけ、かつおけずり節、油揚げ、みそ	牛乳、粉寒天	精白米、米粒麦、さつまいも、さとう	マヨネーズ(エッグ7)	にんじん、かぼちゃ、こまつな	たまねぎ、しめじ	736 kcal 29.7 g
29 水	みそカツ丼 のっぺい汁 柿 	○	鶏もも肉、八丁みそ、みそ、かつおけずり節	牛乳	精白米、米粒麦、小麦粉、パン粉、さとう、糸こんにやく、さといも、でんぶん	揚げ油	にんじん	キャベツ、干しいたけ、だいこん、長ねぎ、かき(甘がき)	842 kcal 27.4 g
30 木	ぶどうパン マカロニグラタン 海藻サラダ 野菜といんげん豆のスープ	○	鶏肉むね肉(皮なし)、いんげんまめ(乾)	牛乳、調理用牛乳、生クリーム、粉チーズ、カットわかめ(乾)、糸寒天、芽ひじき(乾)	ぶどうパン、マカロニ、小麦粉、パン粉、さとう、じゃがいも	油、バター、ごま油	乾燥パセリ、にんじん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、セロリ、にんにく、しょうが、かぶ	854 kcal 36.3 g
31 金	あさりときのこの和風スパゲッティ コロコロポテトサラダ パンブキンケーキ 	○	鶏もも肉、かつお厚けずり節、あさりむきみ(水煮)、大豆(乾)	牛乳、刻みのり	スパゲッティ、でんぶん、さとう、じゃがいも	オリーブ油、油、マヨネーズ(エッグ7)	にんじん、こまつな、かぼちゃピューレ	たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、マッシュルーム、きゅうり、レーズン	848 kcal 32.9 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：鮭・鯖・さつま芋・かぼちゃ・里芋・きのこ・大根・人参・柿・りんご・早生みかん

10月は新宿区の友好提携都市・伊那市のお米を使います。

図書コラボの献立が4回あります。お楽しみに！

11日と25日の2回、土曜日に給食があります。お祝い献立にしました。