

[配布用献立表]

2026年 1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			
8木	麦ごはん ぶりの照り焼き 肉団子と野菜のスープ	○	ぶり、鶏ひき肉（もも）、鶏肝臓	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、じやがいも	にんじん、にら、かぶ（葉）	しょうが、にんにく、長ねぎ、だいこん、かぶ	793 kcal 37.1 g	
9金	麻婆豆腐丼 春雨サラダ みかん	○	鶏ひき肉（むね）、鶏ひき肉（もも）、鶏肝臓、みそ、押し豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、はるさめ	油、ごま油	にら、にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、もやし、きゅうり、みかん	792 kcal 30.7 g
13火	麦ごはん 松風焼き 白玉雑煮 ぶどうゼリー	○	鶏ひき肉（むね）、絞り豆腐、みそ、卵、かつおけずり節、鶏もも肉	牛乳、だし昆布、粉寒天	精白米、米粒麦、パン粉（乾）、さとう、白玉粉、小麦粉	油、白ごま	にんじん、こまつな	長ねぎ、しょうが、だいこん、ぶどうジュース	844 kcal 30.6 g
14水	フィッシュバーガー ^{いちご} ミニストローネ	○	バサ、鶏もも肉、いんげんまめ（乾）	牛乳	丸パン、でんぶん、パン粉（乾）、じやがいも	揚げ油、油	にんじん、カットトマト（缶）	キャベツ、セロリ、たまねぎ、にんにく、いちご	748 kcal 37.5 g
15木	ほうとう せいだのたまじ ぽんかん	○	豚かた肉、かつおけずり節、油揚げ、みそ	牛乳	冷凍ほうとう麺、さとう、じやがいも	油	にんじん、かぼちゃ、こまつな	だいこん、はくさい、長ねぎ、ぽんかん	730 kcal 27.0 g
16金	豚肉とキムチのツババ 中華大根サラダ アップルゼリー	○	豚ばら肉、豆腐、みそ、卵	牛乳、粉寒天	精白米、米粒麦、さとう	油、ごま油	にんじん、こまつな、にら	しょうが、にんにく、はくさい、白菜キムチ、長ねぎ、だいこん、りんごジュース	783 kcal 26.2 g
19月	ホテサラトースト チキンのマカロニスープ フルーツポンチ	○	鶏もも肉、レンズまめ（乾）	牛乳、ビザ用チーズ、粉寒天	豚芽食パン、じやがいも、さとう	マヨネーズ（エッグケイ）、油	にんじん、ハセリ、こまつな	たまねぎ、キャベツ、にんにく、しうが、もも缶汁、黄桃缶（ダイス）、ミックドフルーツ（桃・洋	743 kcal 27.6 g
20火	麦ごはん 魚の柚子みそ焼き 切干大根の煮つけ 豆腐のすまし汁	○	さわら、みそ、鶏ひき肉（むね）、さつま揚げ、かつおけずり節、豆腐	牛乳、だし昆布	精白米、米粒麦、さとう	油	にんじん、さやいんげん、こまつな	しょうが、ゆず、切干大根、干しいたけ、だいこん	755 kcal 37.4 g
21水	あんかけチャーハン ジャンボぎょうざ パンゼリー	○	卵、豚かた肉、豚ひき肉、豚肝臓、大豆（乾）	牛乳、粉寒天	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、ぎょうざの皮、小麦粉	油、ごま油、揚げ油	にんじん、にら	たまねぎ、しょうが、干しいたけ、もやし、にんにく、はくさい、キャベツ、長ねぎ、パンゼリー	853 kcal 31.4 g
22木	ジャンバラヤ（アメリカ） ホテビーンズのハニーサラダ 米粉ガトーショコラ	○	ワインナー、豚ひき肉、レンズまめ（乾）、大豆（乾）	牛乳	精白米、じやがいも、ちみつ、米粉、コーンスターク、さとう	油、バター	カットトマト（缶）、にんじん	にんにく、セロリ、たまねぎ、グリンピース、キャベツ、レーズン	864 kcal 26.0 g
23金	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ ポテトフレンチサラダ みかん	○	さけ	牛乳、調理用牛乳、粉チーズ	スパゲッティ、小麦粉、さとう、じやがいも	オリーブ油、油、バター	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、きゅうり、みかん	734 kcal 31.3 g
26月	ココア揚げパン 海そうサラダ クラムチャウダー	○	鶏もも肉、レンズまめ（乾）、あさりむきみ（水煮）	牛乳、カットわかめ（乾）、糸寒天、調理用牛乳	ミルクパン、グラニュー糖、さとう、じやがいも、米粉	揚げ油、ごま油、油	にんじん	コーン、キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんにく、しうが、グリンピース	744 kcal 28.3 g
27火	新宿発☆印度式カリー 花野菜とじゃこのサラダ	○	鶏もも肉、レンズまめ（乾）	牛乳、ブレーンヨーグルト、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、じやがいも、さとう	油、バター、ごま油	にんじん、カットトマト（缶）、赤ピーマン、ブロッコリー	たまねぎ、にんにく、しうが、キャベツ、カリフラワー	801 kcal 30.0 g
28水	豆乳担々麺 イカ焼き香味ソース りんご	○	豚ひき肉、みそ、豆乳、いか	牛乳	中華めん、でんぶん、さとう	ごま油、油、ねりごま、ラード、白ごま	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しうが、キャベツ、もやし、長ねぎ、りんご	730 kcal 37.6 g
29木	麦ごはん クジラと豆のたつた揚げ きんぴられんこん かわわん（山口）	○	くじら肉、大豆（乾）、かつお薄けずり節、鶏若鶴肉ささ身、かまぼこ	牛乳	精白米、米粒麦、でんぶん、つきこんにやく、さとう、はるさめ	揚げ油、油、ごま油	にんじん、こまつな	しうが、れんこん、はくさい	780 kcal 33.7 g
30金	柳川風丼 煮豆 すいとん	○	豚かた肉、豚ばら肉、さつま揚げ、卵、いんげんまめ（乾）、かつおけずり節、油揚げ	牛乳、芽ひじき（乾）、だし昆布	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、小麦粉	油	にんじん、さやえんどう、こまつな	ごぼう、たまねぎ、だいこん、長ねぎ	860 kcal 33.1 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：ぶり、たら、人参、白菜、小松菜、ほうれん草、長葱、里芋、ごぼう、蓮根、ブロッコリー、カリフラワー、みかん、いちご、ぽんかんなど
長野県伊那市のお米を使います。

※2年生はスキー教室のため28日（水）～30日（金）の3日間は給食がありません



1月24日～30日は 全国学校給食週間

学校給食は、明治22年（1889年）、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年（1947年）に児童の栄養改善のために再開されました。



明治22年(1889年) • おにぎり、塩さけ、菜の漬物	昭和22年(1947年) • トマトシチュー、脱脂粉乳（ミルク）
昭和30年(1955年) • コッペパン、脱脂粉乳（ミルク）、アソートドリンク、サラダ、ジャム	昭和52年(1977年) • カレーライス、牛乳、塩もみ、果物（バナナ）、スープ