

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、 じゃがいも	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	○ 鏡開き献立 ○ デザートキャンペーン	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 ミネストローネ いちご	○ 	バスラ、鶏もも肉、いんげん まめ（乾）	牛乳	丸パン、でんぶん、 パン粉（乾）、 じゃがいも	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 ぼんかん	○ 山梨県献立	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、じゃがい 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、ぼんかん	730 kcal 27.0 g	
16 金	豚肉とキムチのクッパ 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	ポテサラトースト 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	胚芽食パン、じゃ がいも、さとう	マヨネーズ（エケ ア）、油 にんじん、パセリ、 こまつな たまねぎ、キャベツ、にん にく、しょうが、もも缶汁、 黄桃缶（ダイス）、ミック スドフルーツ（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、切干し大 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 バインゼリー	○ 	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 しいたけ、もやし、にんに く、はくさい、キャベツ、長 ねぎ、バインアップルジュ ース	853 kcal 31.4 g	
22 木	ジャンバラヤ（アメリカ） ポテトビーンズのハニーサラダ 米粉ガトージョコラ	○	ウィンナー、豚ひき肉、レ ンズまめ（乾）、大豆（乾）	牛乳	精白米、じゃがい も、はちみつ、米 粉、コーンスター チ、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、グリーンピース、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、じゃ がいも	オリーブ油、油、パ 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	○ 全国学校給食週間	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、 じゃがいも、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、しょうが、グリン ピース	744 kcal 28.3 g	
27 火	新宿発☆印度式カレー 花野菜とじゃこのサラダ	○ 	鶏もも肉、レンズまめ （乾）	牛乳、プレーン ヨーグルト、ちり めんじゃこ	精白米、米粒麦、 じゃがいも、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、しょ 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、しょうが、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 かしわわん（山口）	○ 	くじら肉、大豆（乾）、かつ お薄けずり節、鶏若鶏肉 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 しょうが、れんこん、はく さい	780 kcal 33.7 g	
30 金	柳川風井 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、ブロックコーリー、カリフラワー、みかん、いちご、ぼんかんなど

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。

<p>明治22年（1889年）</p>  <p>・おにぎり、塩さけ、菜の漬物</p>	<p>昭和22年（1947年）</p>  <p>・トマトシチュー、脱脂粉乳（ミルク）</p>
<p>昭和30年（1955年）</p>  <p>・コッペパン、脱脂粉乳（ミルク）、アジフライ、サラダ、ジャム</p>	<p>昭和52年（1977年）</p>  <p>・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物（バナナ）、スープ</p>