

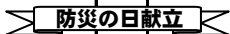


〔配布用献立表〕



2026年 9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 脂質 炭水化物
1 火	わかめとじゃこのごはん サバの照り焼き 防災すいとん 	○	さば, かつおけずり節, 鶏もも肉, 油揚げ, みそ 鶏じゃこ	牛乳, 炊き込みわ かめ(乾), ちりめ んじゃこ	精白米, 米粒麦, さ とう, でんぷん, 小 麦粉		にんじん, かぼ ちゃ, こまつな	しょうが, だいこん, 長ねぎ	840 kcal 38.1 g 26.1 g 121.0 g
2 水	ピザドッグ シーフードチャウダー 梨	○	豚ひき肉, 大豆(乾), む きえび, いか, あさりむ きみ(ﾄﾚﾄ)	牛乳, ピザ用チー ズ, 調理用牛乳, ス キムミルク, 生ク リーム	コッペパン, 米粉, じゃがいも	油	カットトマト (缶), ピーマン, にんじん	たまねぎ, マッシュルーム, に んにく, しょうが, セロリ, なし	730 kcal 37.3 g 28.8 g 94.9 g
3 木	きんぎょ飯(にんじんご飯) けいちゃん(鶏と野菜の味噌炒め) こぶ汁(岐阜県) 	○	油揚げ, 鶏もも肉, みそ, かつおけずり節, 豆腐	牛乳, 刻み昆布	精白米, 米粒麦, さ とう, じゃがいも	油	にんじん, ピーマ ン	干しいたけ, にんにく, キャ ベツ, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	731 kcal 31.0 g 23.5 g 104.3 g
4 金	ラタトゥイユパスタ バリバリサラダ(ワニタンの皮揚げ) チーズポテトもち	○	ベーコン, ツナ油漬(ﾄ ﾚﾄ)	牛乳, 粉チーズ, ダ イスチーズ, スキ ムミルク, ちりめ んじゃこ	スパゲッティ, ワ ニタンの皮, さと う, じゃがいも, で んぷん	オリーブ油, 揚げ 油, 油	赤パプリカ, カッ トトマト(缶), にんじん	にんにく, たまねぎ, なす, ズッ キーニ, 黄パプリカ, キャベツ, もやし, きゅうり	741 kcal 33.9 g 28.5 g 98.9 g
7 月	ガーリックフランス キャロットドレサラダ ブイヤベース(フランス) 	○	鶏もも肉, ひよこまめ (乾), たら, あさりむき み(ﾄﾚﾄ), むきえび	牛乳	ソフトフランスパ ン, さとう, はちみ つ, じゃがいも	バター, 油	にんじん, トマト ジュース	にんにく, たまねぎ, コーン, きゅうり, キャベツ, しめじ	730 kcal 33.9 g 29.4 g 94.2 g
8 火	こぎつねごはん ひじき入り千草焼き 里芋の味噌汁	○	鶏ひき肉(むね), 油揚 げ, 鶏ひき肉(もも), あさりむきみ(水煮), 卵, かつおけずり節, み	牛乳, 芽ひじき (乾)	精白米, 米粒麦, つ きこんにゃく, さ とう, さといも	油	にんじん, さやい んげん, こまつな	干しいたけ, たけのこ, たま ねぎ, グリンピース, なめこ	784 kcal 33.2 g 26.4 g 110.0 g
9 水	豆腐と菊のあんかけごはん じゃがいものソテー ずんだもち(南東北) 	○	鶏もも肉, あさり, 豆腐	牛乳	精白米, 米粒麦, さ とう, でんぷん, じゃがいも, 白玉 粉, 米粉	油, ごま油	にんじん, チンゲ ンサイ, ピーマン	菊のり, しょうが, 干しいた け, はくさい, 長ねぎ, えだまめ (冷凍)	818 kcal 29.9 g 20.5 g 136.8 g
10 木	オムそば シンプルオニオンスープ オレンジゼリー	○	豚かた肉, むきえび, 焼 き竹輪, 卵, 鶏もも肉, 大 豆(乾)	牛乳, あおのり, 粉 寒天	むし中華めん, さ とう	油, ごま油	にんじん, ピーマ ン, こまつな	にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ, オレンジジュース	769 kcal 38.6 g 29.6 g 99.1 g
11 金	ビビンバ丼 トックスープ シャインマスカット 	○	鶏ひき肉(もも), 大豆 (乾), 鶏もも肉(皮なし)	牛乳	精白米, 米粒麦, さ とう, トック	油, ごま油	こまつな, にんじ ん	にんにく, しょうが, たまねぎ, りんご, もやし, ぜんまい(水 煮), だいこん, しいたけ, シャ インマスカット	757 kcal 27.6 g 19.1 g 124.2 g
14 月	さばバーガー クルトン入りシーザーサラダ ぶどう(巨峰) 	○	さば, ベーコン	牛乳, 粉チーズ	丸パン, でんぷん, さとう, 食パン	揚げ油, オリーブ 油, 油	にんじん	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, にんにく, 巨峰	751 kcal 31.6 g 36.0 g 85.1 g
15 火	けいらんうどん(京都) 大根と厚揚げの煮物 抹茶蒸しパン 	○	鶏もも肉, 油揚げ, かつ おけずり節, 卵, 生揚げ	牛乳, だし昆布	冷凍うどん, でん ぷん, さとう, コー ンスターチ, 米粉	油	にんじん, こまつ な, みずな	たまねぎ, 干しいたけ, もや し, 長ねぎ, だいこん	760 kcal 30.2 g 25.9 g 104.6 g
16 水	キムタクご飯(長野県) 大平汁(長野県) 伊那のりんごジュースポンチ 	○	ベーコン, かつおけずり 節, 鶏もも肉, 高野豆腐	牛乳, だし昆布	精白米, 米粒麦, し らたき, さといも, 白玉粉, さとう	ごま油	にんじん, さやえ んどう	白菜キムチ, たくあん漬, 干し しいたけ, たけのこ, だいこん, パイン缶(チビット), 黄桃缶 (ダイス), みかん缶, りんご	735 kcal 22.4 g 18.5 g 125.4 g
17 木	麦ごはん のりたまふりかけ 鶏じゃがカレー味 青じそドレサラダ	○	卵, 鶏もも肉, かつおけ ずり節, 生揚げ	牛乳, あおのり, カットわかめ(乾)	精白米, 米粒麦, さ とう, つきこんに ゃく, じゃがい も	油	にんじん, さやい んげん, しそ葉	しょうが, たまねぎ, きゅうり, キャベツ	761 kcal 29.3 g 21.1 g 122.8 g
18 金	麻婆豆腐丼 南宋風の白身魚スープ 冷凍みかん	○	豚ひき肉, 豚肝臓, みそ, 押し豆腐, たら, 鶏もも 肉, 卵	牛乳	精白米, 米粒麦, さ とう, でんぷん	油, ごま油	にら	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 干 しいたけ, たけのこ, みかん	818 kcal 38.1 g 24.7 g 117.0 g
24 木	ポニョのラーメン 鶏の唐揚げ サイダーポンチ 	○	うずら卵, ロースハム, 鶏もも肉	牛乳	中華めん, さとう, でんぷん	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, コーン, キャベツ, もやし, みか ん缶, 白桃缶(ダイス), 黄桃 缶(ダイス), みかん缶汁	803 kcal 30.8 g 26.9 g 115.3 g
28 月	ハニーレモントースト もやしのじゃこサラダ チリコンカン 	○	ベーコン, 豚ひき肉, 豚 肝臓, ひよこまめ(乾), 大豆(乾), レンズまめ (乾)	牛乳, ちりめん じゃこ	胚芽食パン, はち みつ, さとう, でん ぷん	バター, ごま油, 油	にんじん, カット トマト(缶), ピーマン	レモン(果汁), もやし, キャ ベツ, たまねぎ, しょうが, にん にく, マッシュルーム	739 kcal 31.8 g 29.5 g 98.9 g
29 火	さんまの蒲揚げ丼 コーンサラダ 豆腐入りかきたま汁 	○	さんま(開き干し), か つおけずり節, 豆腐, 卵	牛乳, だし昆布	精白米, 米粒麦, で んぷん, さとう	揚げ油, 油	にんじん, みずな	きゅうり, キャベツ, コーン, た まねぎ, えのきたけ	820 kcal 28.5 g 29.7 g 115.7 g
30 水	美味だれ風焼き鳥丼 シンプル豚汁 梨 	○	鶏もも肉, 豚もも肉, 油 揚げ, 豆腐, かつおけず り節, みそ	牛乳	精白米, 米粒麦, さ とう, 糸こんにゃ く, じゃがいも	ごま油, 油	ピーマン, 赤パプ リカ, にんじん	黄パプリカ, しょうが, だいこ ん, りんご, 長ねぎ, なし	737 kcal 27.5 g 20.3 g 118.1 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：鯖、さんま、ナス、トマト、南瓜、きゅうり、さつま芋、里芋、じゃが芋、菊、ぶどう、梨、シャインマスカットなど

給食委員会との本のコラボメニューを出します。

4日(金)レミーのおいしいレストラン→ラタトゥイユパスタ
18日(金)薬屋のひとりごと →南宋風の白身魚スープ
24日(木)崖の上のポニョ →ポニョのラーメン
30日(水)おおかみこどもの雨と雪→美味だれ風焼き鳥丼



