［配布用献立表］

2026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		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 炭水化物
1 木	ジャンバラヤ フライドポテトサラダ 具だくさんABCｽｰﾌﾟ アメリカ献立	○	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,ABC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,グリンピース,きゅうり,キャベツ,しょうが,コーン	731 kcal 24.5 g 24.9 g 112.5 g
2 金	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),いか,あさりむきみ(水煮)	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	胚芽食パン,さとう,じゃがいも,米粉	マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ),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	771 kcal 36.1 g 31.9 g 97.8 g
5 月	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,炊き込みわかめ(乾)	精白米,米粒麦,パン粉（乾）,こんにゃく,じゃがいも	マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ),ごま油,油	パセリ,にんじん,こまつな	もやし,切干し大根,ごぼう,だいこん,長ねぎ	748 kcal 32.9 g 23.9 g 106.4 g
6 火	肉うどん みそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ 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),ちりめんじゃこ	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	748 kcal 31.8 g 22.8 g 107.2 g
7 水	黒砂糖パン ムサカ（ギリシャ） 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	814 kcal 30.0 g 35.2 g 105.1 g
8 木	麦ごはん 魚のねぎみそ焼き いものこ汁 梨	○	さけ,みそ,かつおけずり節,鶏もも肉,豆腐,油揚げ	牛乳,だし昆布	精白米,米粒麦,さとう,こんにゃく,さといも,じゃがいも	油	にんじん	しょうが,長ねぎ,干ししいたけ,きくらげ,なめこ,なし	730 kcal 38.3 g 19.3 g 107.8 g
9 金	キムチチャーハン こまツナの春巻き 豆腐入り中華スープ	○	豚かた肉,豚ばら肉,ツナ水煮（ﾚﾄﾙﾄ）,レンズまめ(乾),豆腐	牛乳	精白米,米粒麦,じゃがいも,普通はるさめ(乾),でんぷん,春巻きの皮,小	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 25.0 g 109.8 g
13 火	栗おこわ 鮭のもみじ焼き 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,もち米,さつまいも,さとう	むき栗,マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ)	にんじん,かぼちゃ,こまつな	たまねぎ,しめじ	781 kcal 30.1 g 21.0 g 124.9 g
14 水	ナン ドライカレークラム入り 切干大根のシャキシャキサラダ マンゴープリン	○	鶏ひき肉(むね）,レンズまめ(乾),あさりむきみ(水煮)	牛乳,粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	ナン,米粉,じゃがいも,さとう	油,ごま油	にんじん,カットトマト（缶）,ピーマン	しょうが,にんにく,セロリ,たまねぎ,切干し大根,だいこん,もやし,マンゴーピューレ,レモン（果	760 kcal 30.9 g 28.5 g 109.8 g
15 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)	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	742 kcal 27.1 g 27.4 g 109.2 g
16 金	あぶたま丼 いものこ汁 ぶどう	○	鶏もも肉,油揚げ,卵,かつおけずり節,豆腐	牛乳,だし昆布	精白米,米粒麦,さとう,でんぷん,こんにゃく,さといも	油	にんじん,こまつな	たまねぎ,長ねぎ,干ししいたけ,なめこ,巨峰	838 kcal 33.9 g 26.6 g 121.1 g
19 月	黄金のコロッケパン キャベツとツナのソテー チキンｽｰﾌﾟ	○	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（乾）	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 35.7 g 104.5 g
20 火	鶏麻婆豆腐丼 中華風コーンスープ パインゼリー	○	鶏ひき肉（もも）,みそ,押し豆腐	牛乳,粉寒天	精白米,米粒麦,さとう,でんぷん	油,ごま油	にら,こまつな	にんにく,しょうが,長ねぎ,干ししいたけ,たまねぎ,コーン,クリームコーン,ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙｼﾞｭｰｽ	774 kcal 28.4 g 21.0 g 123.7 g
21 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 タイ献立	○	鶏もも肉,卵	牛乳	精白米,さとう,じゃがいも,はるさめ,でんぷん	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	763 kcal 30.9 g 23.9 g 110.8 g
22 木	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,でんぷん,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 25.1 g 104.3 g
23 金	高野豆腐ジャージャー麺 具だくさんｽｰﾌﾟ みかん	○	鶏ひき肉（もも）,高野豆腐,レンズまめ(乾)	牛乳	中華めん,でんぷん	油	にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,たけのこ,干ししいたけ,長ねぎ,きゅうり,セロリ,たまねぎ,コーン,みかん	740 kcal 31.7 g 22.3 g 110.8 g
24 土	チキンライス シンプルオニオンスープ スイートポテト 西早稲田祭献立	○	鶏もも肉,大豆(乾)	牛乳	精白米,米粒麦,さとう,さつまいも,はちみつ	油	にんじん,トマトジュース	たまねぎ,マッシュルーム,グリンピース,にんにく,しょうが	731 kcal 24.0 g 17.5 g 126.3 g
27 火	鶏ごぼうご飯 ひじき入り千草焼き 里芋の味噌汁	○	鶏もも肉,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,みそ	牛乳,芽ひじき(乾)	精白米,米粒麦,さとう,さといも	油	にんじん,こまつな	ごぼう,グリンピース,たけのこ,たまねぎ,なめこ	731 kcal 32.6 g 26.4 g 97.0 g
28 水	ごはん ハンバーグ 青のりこふき芋 ベジタブルスープ 棚田米献立	○	牛ひき肉,豚ひき肉,鶏もも肉,大豆(乾)	牛乳,あおのり	精白米,でんぷん,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	739 kcal 30.6 g 26.2 g 106.0 g
29 木	黒豆赤飯 さばのみそ煮 せんべい汁 りんご 青森県献立	○	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,こんにゃく,かやきせんべい	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	737 kcal 31.2 g 22.4 g 110.1 g
30 金	葉山風パスタ コロコロポテトサラダ パンプキンケーキ ハロウィン献立	○	ベーコン,鶏ひき肉（もも）,かつおけずり節,大豆(乾)	牛乳,ちりめんじゃこ	スパゲッティ,じゃがいも,米粉,さとう	オリーブ油,油,マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ)	にんじん,かぼちゃピューレ	たまねぎ,しめじ,キャベツ,長ねぎ,きゅうり,レーズン	834 kcal 30.7 g 29.5 g 121.4 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・梨・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。

28日(水)は新潟県産コシヒカリ(棚田米)を使います。

24日(土)に給食があります。そのため26日(月)は給食がありません。