［配布用献立表］

2026年11月　　新宿区立西早稲田中学校

日	主食	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
2 月	きのこピザトースト フレンチサラダ チキンスープ	○	鶏もも肉,大豆(乾)	牛乳,ピザ用チーズ	胚芽食パン,さとう,じゃがいも	バター,油	カットトマト（缶）,ピーマン,にんじん	たまねぎ,エリンギ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,セロリ,にんにく,しょうが,コーン	736 kcal 32.7 g 33.6 g 90.4 g
4 水	あんかけチャーハン きゅうりの中華漬 杏仁豆腐	○	卵,鶏ひき肉（もも）	牛乳,粉寒天,調理用牛乳,スキムミルク,練乳	精白米,米粒麦,さとう,でんぷん	油,ごま油	にんじん,チンゲンサイ	長ねぎ,しょうが,たけのこ,干ししいたけ,キャベツ,きゅうり,パインアップル	788 kcal 27.3 g 24.8 g 119.1 g
5 木	ゆかりとじゃこご飯 魚ときのこのみそマヨ蒸し焼き 肉団子と野菜のスープ	○	たら,みそ,鶏ひき肉（もも）,鶏肝臓	牛乳,ちりめんじゃこ	精白米,さとう,でんぷん,じゃがいも	油,マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ)	ゆかり,にんじん,にら,こまつな	たまねぎ,キャベツ,しめじ,えのきたけ,にんにく,しょうが,きくらげ,長ねぎ,はくさい	760 kcal 37.0 g 21.6 g 110.0 g
6 金	豚肉とキムチのクッパ チャプチェ オレンジゼリー	○	かつおけずり節,豚ばら肉,豆腐,みそ,鶏ひき肉（もも）	牛乳,粉寒天	精白米,米粒麦,はるさめ,さとう	油	にんじん,ほうれんそう	しょうが,だいこん,白菜キムチ,長ねぎ,にんにく,もやし,干ししいたけ,きくらげ,オレンジジュース	736 kcal 23.9 g 23.1 g 114.4 g
9 月	カレーピラフ ボルシチ かぼちゃプリン	○	鶏もも肉,鶏むね肉,いんげんまめ(乾),卵	牛乳,調理用牛乳,生クリーム	精白米,じゃがいも,さとう	油	にんじん,かぼちゃピューレ	たまねぎ,コーン,グリンピース,にんにく,しょうが,セロリ,キャベツ,ビーツ	739 kcal 27.5 g 18.4 g 125.0 g
10 火	麦ごはん 焼きさばのレモンおろし酢 卵の花 鶏汁	○	さば,焼き竹輪,おから,鶏もも肉,かつおけずり節,みそ,豆腐	牛乳	精白米,米粒麦,さとう,つきこんにゃく,三温糖,こんにゃく	油	にんじん	だいこん,レモン（果汁）,たまねぎ,干ししいたけ,グリンピース,ごぼう,長ねぎ	760 kcal 34.9 g 25.1 g 107.8 g
11 水	五目あんかけ焼きそば 木耳と豆苗の卵スープ りんご リクエスト献立	○	いか,レンズまめ(乾),メルルーサ,鶏もも肉,卵	牛乳	中華めん,さとう,でんぷん,じゃがいも	油,ごま油	にんじん,チンゲンサイ,トウミョウ	しょうが,干ししいたけ,長ねぎ,もやし,キャベツ,にんにく,きくらげ,りんご	739 kcal 34.8 g 23.0 g 105.8 g
12 木	高野豆腐のそぼろ混ぜごはん ひじき入り千草焼き 青のりこふき芋 なめこの味噌汁	○	鶏ひき肉（もも）,高野豆腐,あさりむきみ(水煮),卵,かつおけずり節,油揚げ,みそ,豆腐	牛乳,芽ひじき(乾),あおのり	精白米,米粒麦,さとう,じゃがいも	油	にんじん,さやいんげん,こまつな	長ねぎ,たけのこ,たまねぎ,グリンピース,なめこ	740 kcal 35.9 g 25.7 g 103.3 g
13 金	きなこ揚げパン 秋のポトフ 米粉マカロニのカレーソテー リクエスト献立	○	きな粉,鶏もも肉,レンズまめ(乾),大豆(乾),ベーコン	牛乳	コッペパン,さとう,じゃがいも,さつまいも	揚げ油,油	にんじん,パセリ	セロリ,にんにく,しょうが,かぶ,キャベツ,しめじ,たまねぎ,マッシュルーム	756 kcal 28.9 g 30.2 g 103.6 g
16 月	麦ごはん 魚のねぎみそ焼 ひじきの五目煮 のっぺい汁	○	あじ,みそ,大豆(乾),高野豆腐,かつおけずり節,油揚げ,鶏もも肉,豆腐	牛乳,芽ひじき(乾),だし昆布	精白米,米粒麦,さとう,つきこんにゃく,さといも,じゃがいも,でんぷん	油	にんじん,こまつな	しょうが,長ねぎ,グリンピース,干ししいたけ,もやし,だいこん	760 kcal 37.3 g 20.6 g 114.2 g
17 火	親子丼 豆腐とわかめのすまし汁 のりじゃが	○	鶏もも肉,なると,卵,かつおけずり節,鶏むね肉,豆腐	牛乳,だし昆布,生わかめ,あおのり	精白米,米粒麦,さとう,じゃがいも		にんじん	たまねぎ,長ねぎ,グリンピース	745 kcal 31.8 g 19.6 g 117.4 g
18 水	照焼チキンバーガー フレンチポテトサラダ アップルゼリー	○	鶏もも肉	牛乳,粉寒天	丸パン,さとう,でんぷん,じゃがいも	マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ),油	にんじん	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,りんごジュース	742 kcal 29.3 g 33.7 g 90.6 g
19 木	焼きうどん たらと大豆のスープ 抹茶蒸しパン	○	鶏もも肉,花かつお,たら,大豆(乾)	牛乳	冷凍うどん,さとう,コーンスターチ,米粉	油	にんじん,チンゲンサイ	長ねぎ,キャベツ,もやし,しめじ,セロリ,にんにく,しょうが	732 kcal 29.8 g 23.9 g 106.0 g
20 金	あさり入り回鍋肉丼 中華もやしスープ みかん	○	あさりむきみ(水煮),豚かた肉,みそ,豆腐	牛乳	精白米,米粒麦,さとう,でんぷん,じゃがいも	油,ごま油	にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,たまねぎ,干ししいたけ,キャベツ,もやし,みかん	736 kcal 28.0 g 18.7 g 120.4 g
24 火	麦ごはん ぶりと大根の煮物 きりたんぽ汁 ひじきふりかけ いい日本食献立	○	ぶり,かつおけずり節,鶏もも肉,花かつお	牛乳,芽ひじき(乾)	精白米,米粒麦,さとう,しらたき,きりたんぽ	油	にんじん,せり	しょうが,だいこん,長ねぎ,ごぼう,しめじ,まいたけ	732 kcal 29.3 g 20.1 g 114.3 g
25 水	ミルクパン ポテトオムレツ 豆のクラムチャウダー	○	鶏ひき肉（もも）,卵,いんげんまめ(乾),あさりむきみ(水煮)	牛乳,調理用牛乳	ミルクパン,じゃがいも,さとう,米粉,食パン	油	にんじん	たまねぎ,セロリ,にんにく,しょうが,グリンピース	743 kcal 35.9 g 26.5 g 104.0 g
26 木	四川麻婆豆腐丼 卵の中華スープ パインゼリー	○	豚ひき肉,豚肝臓,みそ,豆腐,卵	牛乳,粉寒天	精白米,米粒麦,さとう,でんぷん,じゃがいも	油,ごま油	にんじん	にんにく,しょうが,たまねぎ,長ねぎ,干ししいたけ,キャベツ,ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙｼﾞｭｰｽ	881 kcal 35.3 g 26.4 g 133.3 g
27 金	プルコギ丼 ナムル ぶどうゼリー 韓国献立	○	豚かた肉,豚ばら肉	牛乳,ちりめんじゃこ,粉寒天	精白米,米粒麦,さとう,でんぷん	油,ごま油	にんじん,にら,ほうれんそう	長ねぎ,たまねぎ,もやし,えのきたけ,しょうが,にんにく,だいこん,ぶどうジュース	762 kcal 25.9 g 24.2 g 116.0 g
30 月	麦ごはん 油淋魚 かぼちゃのそぼろ煮 みかん	○	ホキ,鶏ひき肉(むね),かつお薄けずり節	牛乳	精白米,米粒麦,でんぷん,さとう,じゃがいも	揚げ油,ごま油,油	かぼちゃ,こまつな	しょうが,にんにく,長ねぎ,干ししいたけ,たまねぎ,しめじ,みかん	768 kcal 29.7 g 19.2 g 126.3 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：さつま芋・里芋・青梗菜・きのこ・大根・人参・長ねぎ・白菜・かぶ・ごぼう・りんご・みかんなど

・今月は生徒からの美味しかったという声や保護者の方・教員からレシピを教えて欲しいという声が多かった献立のレシピを給食便りに掲載しています。お家でもぜひ作ってみてください！