

〔配布用献立表〕

2020年11月

新宿区立西早稲田中学校

実施日		牛乳	おかず	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			
日	曜日									
2	月	○	スウェーデン風スパゲティ ひじきのピリッとサラダ ポテトとコーンのソテー	ベーコン、豚ひき肉、 ツナ	牛乳、粉チー ズ、芽ひじき	スパゲッティ、でんぶん、さ とう、じゃがいも	油、オリーブ 油、バター	にんじん、ダイ スカットトマ ト、ピーマン	にんにく、セロリー、たまねぎ、し ょうが、マッシュルーム、きゅうり、 キャベツ、コーン	827 kcal 30.9 g
文化の日			菊の花ご飯 菊花しゅうまい 豚汁	鶏ひき肉、豚モモ肉、 かつおげすり節	牛乳、ちりめん じゃこ	精白米、米粒麦、さとう、でん ぶん、しゅうまいの皮、こんに ゃく、じゃがいも	白ごま、ごま 油、油	にんじん	きくの花、干しいたけ、たまねぎ、 キャベツ、しょうが、だいこん、長 ねぎ	823 kcal 33.0 g
4	水	○								
5	木	○	チリ豆ドッグ キャベツサラダ ポテトポタージュ	ロングウインナー、豚ひき 肉、大豆	牛乳、調理用牛 乳、スキムミ ルク、粉チー ズ、生クリー ム	コッペパン、さとう、じゃがい も	油、バター	にんじん、トマ トピューレ、パ セリ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、し ょうが、にんにく	804 kcal 30.2 g
6	金	○	麦ごはん・手作りふりかけ ひじき入り干草焼き 大根と豚バラの煮物 りんご	粉かつお、鶏ひき肉、 卵、豚ばら肉、豚かた 肉、生揚げ、かつおけ すり節	牛乳、ちりめん じゃこ、芽ひ じき	精白米、米粒麦、さとう	白ごま、油、ご ま油	にんじん、さや いんげん	たけのこ、たまねぎ、干しいたけ、 グリーンピース、長ねぎ、だいこん、り んご	895 kcal 37.2 g
イイ歯の日			新米ごはん 鮭のもみじ焼き すき昆布の煮物 白菜の味噌汁	さけ、鶏肉もも、油揚 げ、大豆、豆腐	牛乳、すき昆 布、わかめ	精白米、さとう	マヨネーズ タイプ調味料、 油	にんじん、さや いんげん、こま つな	たまねぎ、はくさい	821 kcal 40.1 g
9	月	○								
10	火	○	肉うどん 天ぷら（いか・さつまいも） 柿	豚かた肉、かまぼこ、 いか	牛乳、わかめ	冷凍うどん、さとう、さつまい も、米粉、でんぶん	油	にんじん、こま つな	干しいたけ、だいこん、たまねぎ、 長ねぎ、柿	775 kcal 32.9 g
11	水	○	チキンカレーライス じゃこサラダ オレンジゼリー	鶏肉むね肉	牛乳、サラダ昆 布、ちりめん じゃこ、粉寒 天	精白米、米粒麦、じゃがいも、 小麦粉、さとう	油、バター、ご ま油、白ごま	にんじん、ホー ルトマト、こま つな	にんにく、セロリー、しょうが、たま ねぎ、りんご、キャベツ、もやし、オレ ンジジュース、みかん缶	890 kcal 29.3 g
12	木	○	きのおこわ 豚肉とキムチ炒め 吉野汁	油揚げ、大豆、豚ばら 肉、豚かた肉、鶏もも 肉、豆腐	牛乳、	精白米、もち米、さとう、でん ぶん、こんにゃく	油、ごま油	にんじん、にら、 こまつな	たけのこ、干しいたけ、ぶなしめ じ、なめこ、しょうが、たまねぎ、白菜 キムチ、もやし、だいこん、長ねぎ	756 kcal 33.2 g
13	金	○	アップルトースト かぶのポトフ フルーツヨーグルト	鶏むね肉、フランクフル ト、大豆	牛乳、プレーン ヨーグルト	食パン、グラニュー糖、じゃが いも、さとう	バター、油	にんじん、かぶ （葉）	りんご、セロリー、にんにく、しょう が、たまねぎ、キャベツ、しめじ、か ぶ、パイン缶、りんご缶、みかん缶	771 kcal 29.1 g
16	月	○	高野豆腐のそぼろご飯 ししゃものごま揚げ 五目きんぴら 豆腐白玉団子のすまし汁	鶏ひき肉、高野豆腐、 さつま揚げ、豆腐	牛乳、ししゃも	精白米、米粒麦、さとう、米粉、 こんにゃく、白玉粉	油、白ごま、黒 ごま	にんじん、こま つな、さやいん げん、ほうれん そう	長ねぎ、ごぼう、たまねぎ、干しい たけ、えのきたけ	793 kcal 33.9 g
17	火	○	五目あんかけそば ゆずだいこん えのきとわかめの卵スープ	豚かた肉、いか、豆腐、 卵	牛乳、わかめ	むし中華めん、さとう、でんぶ ん	油、ごま油、白 ごま	にんじん、チン ゲンサイ	しょうが、たけのこ、干しいたけ、 たまねぎ、にんにく、長ねぎ、もやし、 はくさい、だいこん、きゅうり、ゆず、 えのきたけ	812 kcal 31.3 g
18	水	○	赤しそじゃこご飯 肉豆腐 チーズサラダ	豚かた肉、豆腐	牛乳、ちりめん じゃこ、サラ ダチーズ	精白米、米粒麦、つきこんにゃ く、さとう、じゃがいも	白ごま、油、ご ま油	ゆかり、にんじ ん	たまねぎ、長ねぎ、ホールコーン、 きゅうり	868 kcal 33.6 g
19	木	○	ガーリックフランス ポークビーンズ 海そうサラダ	ベーコン、豚かた肉、 大豆	牛乳、わかめ、 糸寒天	ソフトパン、じゃがいも、さ とう、でんぶん	バター、油、ご ま油	にんじん、トマ トピューレ	にんにく、セロリー、たまねぎ、グ リンピース、キャベツ、きゅうり	795 kcal 29.3 g
20	金	○	麦ごはん 魚ときのこの蒸し焼き 鶏肉と里芋の煮物 ふりかけ菜	たら、鶏もも肉、大豆、 花かつお	牛乳、ちりめん じゃこ	精白米、米粒麦、こんにゃく、 さとう、さといも、でんぶん	油、ごま油、白 ごま	にんじん、ほう れんそう、こま つな	たまねぎ、しめじ、生しいたけ、た けのこ、グリーンピース	767 kcal 38.4 g
和食の日			雑穀ごはん コロッケ キャベツの昆布漬 豆腐のすまし汁	あずき、豚ひき肉、大 豆、豆腐	牛乳、塩昆布	精白米、米粒麦、きび、黒米、さ とう、ポテトフレーク、じゃが いも、小麦粉、パン粉	黒ごま油、ご ま油	にんじん、こま つな	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、エ リンギ、だいこん	892 kcal 29.6 g
24	火	○								
25	水	○	スパゲティカレーミートソース イタリアンサラダ カスタードプリン	豚ひき肉、卵	牛乳、調理用牛 乳、生クリー ム	スパゲッティ、米粉、さとう	オリーブ油、 油	にんじん、こま つな	にんにく、しょうが、たまねぎ、セ ロリー、マッシュルーム、キャベツ、 ホールコーン	893 kcal 32.5 g
伊那			麦ごはん 四川豆腐 パンサンスー りんご	豚モモ肉、豆腐、ハム	牛乳、	精白米、米粒麦、さとう、でん ぶん、春雨	ごま油、油、白 ごま	にんじん、チン ゲンサイ	しょうが、にんにく、たまねぎ、干 しいたけ、たけのこ、もやし、きゅ うり、りんご	791 kcal 30.7 g
26	木	○								
27	金	○	フィッシュバーガー マカロニソテー 卵とコーンのスープ	さわら、ベーコン、卵	牛乳、	丸パン、小麦粉、パン粉、ツイ ストマカロニ、でんぶん	油	パセリ、にんじ ん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、マッシュル ーム、にんにく、しょうが、コーン	881 kcal 40.0 g
30	月	○	麦ごはん 揚魚のおろし酢 青菜のごま和え かぼちゃの味噌汁	さば	牛乳、	精白米、米粒麦、でんぶん、さ とう	油、白すりご ま	ほうれんそう、 にんじん、か ぼちゃ、こまつな	しょうが、だいこん、レモン、もやし、 たまねぎ	796 kcal 32.5 g

◎感染症対策や食材等の都合により、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：さんま、さけ、さば、きびなご、さつま芋、里芋、青梗菜、栗、菊、きのこ、大根、人参、長葱、白菜、かぶ、ごぼう、かき、りんご、みかん など

給食費の引き落とし日は、11月4日（水）です。前日までに、ゆうちょ銀行口座へ入金をお願いします。

西早稲田中学校では10月2日の献立で放射能検査を行いました。ヨウ素131・セシウム134・セシウム137、いずれも不検出でした。