［配布用献立表］

2021年 5月　　新宿区立西早稲田中学校

実施日	曜日	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
6	木	○	回鍋肉丼 もやしの中華和え 中華風卵コーンスープ	豚肉, 卵	牛乳	精白米, 米粒麦, さとう, でんぷん	油, ごま油, 白ごま	にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, 万能ねぎ	にんにく, しょうが, 干ししいたけ, たけのこ, たまねぎ, キャベツ, もやし, きゅうり, コーン, クリームコーン 旬の食材	851 kcal 27.3 g
7	金	○	麦ごはん ひじきのふりかけ 肉豆腐 さいころサラダ	けずり節, 豚肉, 豆腐, 大豆(乾)	牛乳, 芽ひじき	精白米, 米粒麦, さとう, こんにゃく, じゃがいも	白ごま, 油, ごま油	にんじん	たまねぎ, 長ねぎ, きゅうり	849 kcal 32.4 g
10	月	○	チキンライス キャベツとかぶのスープ バナナケーキ	鶏肉, ベーコン, 大豆(乾)	牛乳, 調理用牛乳	精白米, 米粒麦, さとう, 小麦粉	バター, 油	にんじん, トマトピューレ, ピーマン, かぶ(葉)	マッシュルーム, たまねぎ, セロリー, にんにく, しょうが, キャベツ, かぶ, バナナ 旬の食材	827 kcal 27.1 g
11	火	○	麦ごはん さばのコチュジャン焼き ナムル 豚肉とワカメのスープ	さば, 豚肉, 豆腐	牛乳, カットわかめ	精白米, 米粒麦, さとう	ごま油, 白ごま	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, 長ねぎ, もやし, たまねぎ	779 kcal 34.7 g
12	水	○	レモンバタートースト ブイヤーベース ペンネのカルボナーラ風 フランス献立	ウィンナー, たら, いか, あさり, ベーコン, 豆乳 旬の食材	牛乳, 粉チーズ	食パン, 三温糖, じゃがいも, ペンネ	バター, オリーブ油	にんじん, ダイスカットトマト, パセリ	レモン果汁, にんにく, セロリー, たまねぎ, マッシュルーム	768 kcal 31.8 g
13	木	○	ごまごはん ししゃもの香味ソースがけ 五目きんぴら 新じゃがのそぼろ煮	鶏肉, けずり節	牛乳, ししゃも	精白米, さとう, こんにゃく, じゃがいも, でんぷん 旬の食材	金ごま, ごま油, 油, 白ごま	にんじん, さやいんげん	長ねぎ, ごぼう, たまねぎ, 生グリンピース 旬の食材	896 kcal 34.6 g
14	金	○	豆乳担々麺 野菜チップスサラダ 清見オレンジ 旬の食材	豚ひき肉, 豆乳, なると	牛乳	むし中華めん, でんぷん, さとう, さつまいも	ごま油, 練りごま, ラード, 白ごま, 油	にんじん, チンゲンサイ, こまつな, かぼちゃ	にんにく, しょうが, もやし, 長ねぎ, キャベツ, ごぼう, 清見オレンジ 旬の食材	780 kcal 27.1 g
17	月	○	中華おこわ ビーフンスープ フルーツヨーグルト	焼き豚, 鶏肉肉	牛乳, プレーンヨーグルト	精白米, もち米, ビーフン, さとう	ごま油, 油, 白ごま	にんじん, チンゲンサイ	たけのこ, 干ししいたけ, 冷凍グリンピース, たまねぎ, にんにく, しょうが, もやし, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶	782 kcal 27.1 g
18	火	○	ガーリックフランス ポークビーンズ ハムと野菜のカレーソテー	ベーコン, 豚肉, 大豆(乾), ハム	牛乳	ソフトフランスパン, じゃがいも, さとう, でんぷん	バター, 油	にんじん, トマトピューレ, ピーマン, さやえんどう	にんにく, セロリー, たまねぎ, 冷凍グリンピース, キャベツ, ホールコーン 旬の食材	814 kcal 30.7 g
19	水	○	親子丼 なめこの味噌汁	鶏肉, 卵, けずり節, 油揚げ, 豆腐	牛乳, カットわかめ	精白米, 米粒麦, しらたき, さとう	油	にんじん, みつば, こまつな 旬の食材	しょうが, ごぼう, たまねぎ, 長ねぎ, なめこ	850 kcal 35.7 g
20	木	○	アスパラと鮭のクリームスパゲティ じゃこと豆のサラダ メロン 旬の食材	さけ, 大豆(乾)	牛乳, 調理用牛乳, スキムミルク, 粉チーズ, ちりめんじゃこ	スパゲッティ, 小麦粉, さとう	オリーブ油, バター, 油, ごま油, 白ごま	パセリ, にんじん, グリーンアスパラガス, こまつな	たまねぎ, マッシュルーム, にんにく, キャベツ, もやし, メロン 旬の食材	841 kcal 35.9 g
21	金	○	麦ごはん 初がつおの揚げ煮 野菜のごまみそ和え けんちん汁	かつお, 鶏肉, けずり節, 豆腐 旬の食材	牛乳	精白米, 米粒麦, でんぷん, さとう, こんにゃく, じゃがいも	白ごま, 白すりごま, 油	にんじん, こまつな	しょうが, キャベツ, もやし, ごぼう, だいこん, 長ねぎ 旬の食材	834 kcal 40.9 g
24	月	○	桜エビとしらすのかき揚げ丼 具沢山味噌汁 キャロットゼリー 静岡献立	けずり節, 豚肉, 油揚げ, 豆腐	牛乳, さくらえび, しらす干し, 粉寒天	精白米, 米粒麦, 小麦粉, さとう, じゃがいも	油	にんじん, みつば, こまつな 旬の食材	たまねぎ, ごぼう, キャベツ, もやし, えのきたけ, オレンジジュース 旬の食材	840 kcal 29.0 g
25	火	○	ツナポテトドッグ 米粉コーンチャウダー 冷凍パイン	ツナ, 鶏肉, いんげんまめ	牛乳, 調理用牛乳, スキムミルク, 生クリーム	コッペパン, じゃがいも, 米粉	油, マヨネーズタイプ調味料	にんじん	たまねぎ, マッシュルーム, にんにく, しょうが, クリームコーン, コーン, 冷凍パイン	837 kcal 29.9 g
26	水	○	ひじきごはん 焼き鮭おろしつき 五目豆 豆腐のすまし汁	鶏肉, 油揚げ, 甘塩鮭, 大豆(乾), けずり節, 豆腐	牛乳, 干ひじき, 角切り昆布, 出し昆布	米粒麦, 精白米, さとう, こんにゃく	油	にんじん, みずな	グリンピース, だいこん, れんこん, ごぼう, 長ねぎ	821 kcal 38.8 g
27	木	○	ポークカレーライス わかめサラダ	豚肉	牛乳, カットわかめ	精白米, 米粒麦, 小麦粉, じゃがいも, さとう	バター, 油	にんじん, ダイスカットトマト	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, キャベツ, もやし 旬の食材	880 kcal 27.1 g
28	金	○	五目うどん こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 揚げごま団子	けずり節, 鶏肉, 油揚げ, 豚肉, 卵	牛乳, 調理用牛乳	冷凍うどん, こんにゃく, さとう, 小麦粉	白ごま, バター, 油	にんじん, さやいんげん	たまねぎ, 干ししいたけ, 長ねぎ, ごぼう	826 kcal 34.0 g
運動会 29	土	○	タッカルビ丼 春雨サラダ 白玉フルーツポンチ	鶏肉, ハム	牛乳	精白米, 米粒麦, さとう, でんぷん, 緑豆はるさめ, 白玉粉	ごま油, 油, 練りごま	にんじん, にら, こまつな	しょうが, にんにく, たまねぎ, キャベツ, 長ねぎ, もやし, パイン缶, みかん缶 旬の食材	904 kcal 26.8 g
31	月	○	卵チャーハン ワンタン入りスープ 中華大根サラダ	豚肉, 鶏肉	牛乳, ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, ワンタンの皮, さとう	白ごま, 油, ごま油	にんじん, チンゲンサイ, こまつな	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 冷凍グリンピース, はくさい, もやし, キャベツ, だいこん 旬の食材	798 kcal 34.1 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：かつお、あさり、山菜、三つ葉、グリンピース、レタス、にら、玉ねぎ、アスパラガス、キャベツ、かぶ、メロン、甘夏、セミノールなど

5月29日土曜日の運動会は給食があります。