

〔 配布用 献立表 〕

2021年11月

新宿区立西早稲田中学校

実施日 日 曜	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			
1 月 ○		麦ごはん 千種焼きのあさりあんかけ 筑前煮 のりの佃煮	鶏ひき肉、卵、あさり むきみ、鶏肉	牛乳、ひじき、昆布、のり	精白米、米粒麦、さとう、でんぶ ん、こんにやく、じゃがいも	油 にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、ごぼう、 たけのこ、干しいたけ	807 kcal 33.9 g	
2 火 ○	文化の日献立	菊花ずし ぶりと大根の煮物 とりごぼう汁 いが栗揚げ（白あん）	ぶり、生揚げ、鶏 肉、油揚げ、白いん げん	牛乳、のり 旬の食材	精白米、さとう、小麦粉、白玉粉、 そうめん	にんじん、こまつな	菊花、しょうが、だいこん、長 ねぎ、ごぼう、もやし、はくさい 旬の食材	826 kcal 31.5 g	
4 木 ○		キムチチャーハン トッポギ 海鮮チヂミ	豚肉、さつま揚げ、 いか、卵	牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、トッポギ、さと う、小麦粉、でんぶ	ごま油、油、 白ごま	にんじん、ピーマ ン、にら	きくらげ、白菜キムチ、キャベ ツ、たまねぎ、長ねぎ	775 kcal 27.2 g
5 金 ○		照焼チキンバーガー こふきいも 春雨卵スープ	鶏肉、豚肉、豆腐、 卵	牛乳	丸パン、さとう、じゃがいも、でん ぶ	白ごま	にんじん、こまつな	キャベツ、にんにく、しょう が、干しいたけ、たまねぎ、 ホールコーン	761 kcal 36.0 g
8 月 ○		チキンライス かぶのポトフ アップルソースケーキ	鶏肉、フランクフル ト、卵	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、じゃがい も、小麦粉、グラニュー糖	油、バター	にんじん、トマト ピューレ、ピーマ ン、かぶ(葉)、こまつ な	マッシュルーム、たまねぎ、に んにく、しょうが、もやし、 キャベツ、かぶ、りんご缶、 レーズン 旬の食材	775 kcal 27.0 g
9 火 ○		ボンゴレスパゲッティ ヤツ・ルスワ地 (ポトフ) 焼 鮭のサラダ オレンジゼリー	ベーコン、あさり むきみ、さけ	牛乳、調理用牛乳、生 クリーム、チーズ、粉 寒天	スパゲッティ、さとう、じゃがい も	オリーブ油、 バター、油	こまつな、にんじん	にんにく、たまねぎ、マッシュ ルーム、しょうが、キャベツ、 きゅうり、オレンジジュース 旬の食材	781 kcal 30.5 g
10 水 ○		カレー風味きつね丼 白菜の柚和え すいとん	豚肉、油揚げ、けず り節、ベーコン、み そ	牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、さとう、でんぶ ん、小麦粉、白玉粉	油	にんじん、こまつ な、かぼちゃ 旬の食材	たまねぎ、はくさい、ゆず果 汁、ごぼう、だいこん、長ねぎ	849 kcal 33.4 g
11 木 ○		新米ごはん いかハンバーグおろしソース 治部煮 (石川県) 柿	いか、鶏ひき肉、け ずり節、鶏肉	牛乳	精白米、でんぶ、パン粉、さと う、生ふ	油	あさつき、にんじ ん、こまつな	たまねぎ、だいこん、たけの こ、生しいたけ、かき 旬の食材	804 kcal 40.2 g
12 金 ○		バナナトースト 謹製ポテトサラダ 大麦と野菜のスープ	ベーコン、鶏肉、大 豆	牛乳	食パン、グラニュー糖、じゃがい も、押麦	バター、油、 オリーブ油	にんじん、パセリ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、長ねぎ、セロリー、 にんにく	770 kcal 29.6 g
15 月 ○		昆布ごはん ししゃものごまだれ焼き 道産子汁 ごまミルクゼリー	豚肉、油揚げ、みそ	牛乳、昆布、ししゃも、 粉寒天、調理用牛乳、 生クリーム	精白米、米粒麦、さとう、三温糖、 じゃがいも	油、白ごま、 バター、練り ごま	にんじん、さいいん げん、こまつな	長ねぎ、干しいたけ、たまね ぎ、だいこん、ホールコーン	794 kcal 31.8 g
16 火 ○		チキンカレーライス お豆と野菜のココロサラダ	鶏肉、大豆、ひよこ まめ	牛乳	精白米、米粒麦、小麦粉、じゃがい も、さつまいも 旬の食材	バター、油	にんじん、ダイス カットトマト、赤パ プリカ、さいいんげ ん	にんにく、しょうが、たまね ぎ、セロリー、ホールコーン	849 kcal 27.0 g
17 水 ○		黒砂糖パン 鮭のキッシュ 豆乳ドレサラダ 抹茶白玉フルーツポンチ	さけ、ベーコン、 卵、ハム、大豆、豆 乳、みそ 旬の食材	牛乳、生クリーム、 チーズ、スキムミルク	黒砂糖パン、さとう、白玉粉	油、練りごま	ほうれんそう、にん じん	たまねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、もやし、パイン缶、 みかん缶	782 kcal 34.7 g
18 木 ○		麦ごはん 四川豆腐 パンサンスー カスタードプリン	豚肉、豆腐、ハム、 卵	牛乳、調理用牛乳、生 クリーム	精白米、米粒麦、さとう、でんぶ ん、はるさめ	ごま油、油、 白ごま	にんじん、チンゲン サイ 旬の食材	しょうが、にんにく、たまね ぎ、干しいたけ、きくらげ、 たけのこ、もやし、キャベツ	891 kcal 36.9 g
19 金 ○		うずら入り肉うどん 大豆と小魚と芋の炒り煮 洋なし	豚肉、油揚げ、けず り節、かまぼこ、う ずら卵、大豆	牛乳、ちりめんじゃこ	冷凍うどん、さとう、でんぶ、 じゃがいも	油、白ごま	にんじん、こまつな	もやし、たまねぎ、長ねぎ、西 洋なし 旬の食材	802 kcal 37.4 g
22 月 ○		きのこおこわ 揚げさばのおろし酢 のっぺい汁	油揚げ、大豆、さ ば、けずり節、豆腐 旬の食材	牛乳	精白米、もち米、さとう、でんぶ ん、こんにやく、さといも 旬の食材	油	にんじん、こまつな	たけのこ、きくらげ、しめじ、 なめこ、しょうが、だいこん、 レモン果汁、ごぼう、もやし 旬の食材	770 kcal 35.0 g
24 水 ○		豆入りジャージャー麺 ワンタンスー りんご	豚ひき肉、大豆、み そ、鶏肉、豆腐	牛乳	むし中華めん、さとう、でんぶ、 ワンタンの皮	油、ごま油、 白ごま	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、長ねぎ、 干しいたけ、たけのこ、もや し、きゅうり、りんご 旬の食材	770 kcal 39.1 g
25 木 ○		麦ごはん 魚ときのこの蒸し焼き 白菜のクリーム煮 とらねこふりかけ	たら、ベーコン、鶏 肉、ツナ、卵、花か つお	牛乳、調理用牛乳、生 クリーム	精白米、米粒麦、じゃがいも、小麦 粉	バター、油	にんじん 旬の食材	たまねぎ、キャベツ、しめじ、 マッシュルーム、セロリー、に んにく、しょうが、はくさい	786 kcal 35.2 g
26 金 ○		カレーミートドッグ マカロニソテー キャベツと鶏のスープ	豚ひき肉、白いん げん、ベーコン、鶏 肉、豆腐	牛乳、チーズ	コッペパン、パン粉、マカロニ、 じゃがいも	油	にんじん、パセリ、 こまつな	にんにく、しょうが、たまね ぎ、マッシュルーム、セロ リー、キャベツ	771 kcal 36.2 g
29 月 ○		家常豆腐丼 もやしのスープ 白玉ぜんざい	豚肉、みそ、生揚 げ、あずき	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶ ん、白玉粉	油、ごま油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、たけの こ、キャベツ、きくらげ、長ね ぎ、たまねぎ、もやし	872 kcal 32.6 g
30 火 ○		雑穀ごはん コロッケ ポイルキャベツ かきたま汁	あずき、豚ひき肉、 いんげんまめ、け ずり節、卵	牛乳	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、麩、でんぶ	黒ごま、油	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、えのきた け	830 kcal 30.2 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：さんま・鮭・鯖・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・柿・りん

給食費の引き落とし日は、11月4日(木)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

**みかんは、直接手で触らないと食べることができな
い果物です。今は給食では提供するのが難しいので
旬の果物を家庭で味わいましょう。**

