

2022年 5月

新宿区立西早稲田中学校

実施日	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			
八十八夜献立				豚肉、卵、あずき	牛乳	精白米、米粒麦、はるさめ、でんぶん、さとう、白玉粉	油、ごま油	にんじん、にら、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、長ねぎ、白菜キムチ、コーン	878 kcal 28.1 g
2	月	○	豚キムチ丼 中華風卵コーンスープ 抹茶白玉団子	豚肉、かつお、大豆、鶏肉 旬の食材	牛乳、干しえび、ひじき	精白米、もち米、でんぶん、さとう、ビーフン	ごま油、油、揚げ油、ごま	にんじん、こまつな 旬の食材	たけのこ、干しいたけ、グリーンピース、しょうが、にんにく、きくらげ、たまねぎ、もやし、長ねぎ	743 kcal 38.1 g
6	金	○	中華おこわ 初がつおの揚げ煮 五目スープ	豚肉、かつお、大豆、鶏肉 旬の食材	牛乳、干しえび、ひじき	精白米、もち米、でんぶん、さとう、ビーフン	ごま油、油、揚げ油、ごま	にんじん、こまつな	たけのこ、干しいたけ、グリーンピース、しょうが、にんにく、きくらげ、たまねぎ、もやし、長ねぎ	743 kcal 38.1 g
9	月	○	チキンライス キャロットドレサラダ バナナケーキ	鶏肉	牛乳、調理用牛乳	精白米、米粒麦、さとう、はちみつ、小麦粉	油	にんじん、ピーマン、こまつな	マッシュルーム、たまねぎ、キャベツ、バナナ	738 kcal 20.3 g
10	火	○	麦ごはん さばのこチュジャン焼き もやしとニラのナムル 豚肉とわかめのスープ	さば、豚肉、豆腐	牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ	精白米、米粒麦、さとう、はるさめ	ごま、ごま油	にら、にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、長ねぎ、もやし	764 kcal 35.8 g
11	水	○	ガーリックフランス ペンのカルボナーラ風 春キャベツとかぶのスープ	ベーコン、豆乳、鶏肉、大豆	牛乳、粉チーズ	ペンネマカロニ、ソフトフランスパン	バター、オリーブ油、油	にんじん、こまつな 旬の食材	にんにく、たまねぎ、セロリ、しょうが、キャベツ、かぶ	736 kcal 29.8 g
12	木	○	ひよこ豆のカレーライス ごまコーンサラダ 美生柑	鶏ひき肉、ひよこめ	牛乳、粉チーズ	精白米、米粒麦、じゃがいも、小麦粉、さとう	油、バター、すりごま、ごま油	にんじん、トマト缶、こまつな 旬の食材	たまねぎ、にんにく、セロリ、しょうが、りんご、キャベツ、もやし、ホールコーン、美生柑	882 kcal 28.6 g
13	金	○	じゃこ天うどん 野菜のゆずポン酢和え 愛媛県献立	けずり節、豚肉、油揚げ、あじすり身、焼き竹輪	牛乳、出し昆布、わかめ、ちりめんじゃこ	冷凍うどん、でんぶん、さとう	揚げ油、ごま油	にんじん、こまつな	たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ、ゆず果汁、もやし	735 kcal 40.1 g
16	月	○	親子丼 豆腐白玉団子のすまし汁 メロン	鶏肉、卵、けずり節、豆腐	牛乳、出し昆布	精白米、米粒麦、さとう、白玉粉	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、きくらげ、長ねぎ、もやし、だいこん、はくさい、メロン	821 kcal 34.7 g
17	火	○	豆入りひじきごはん コロッケ ポイルキャベツ きのこのかきたま味噌汁	鶏肉、油揚げ、大豆、豚ひき肉、けずり節、豆腐、みそ、卵	牛乳、ひじき	精白米、さとう、ポテトフ레이크、じゃがいも、小麦粉、パン粉	油、揚げ油	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、しめじ、長ねぎ	829 kcal 34.5 g
18	水	○	きんぴらドッグ 米粉コーンチャウダー フルーツポンチ	あさりむきみ、鶏肉 旬の食材	牛乳、チーズ、調理用牛乳、生クリーム、粉寒天	コッペパン、さとう、じゃがいも	油、ごま	にんじん、パセリ	ごぼう、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、コーン、パイン缶、りんご缶、みかん缶	770 kcal 29.8 g
19	木	○	麦ごはん・あさりとりのり佃煮 焼きしゃも キャベツの昆布あえ 新じゃがのそぼろ煮	鶏ひき肉、けずり節、あさりむきみ 旬の食材	牛乳、ししゃも、塩昆布、のり	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも、でんぶん	ごま油、油	にんじん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、グリーンピース	755 kcal 32.6 g
20	金	○	ソース焼きそば スパイスポテト 日向夏	豚肉、焼き竹輪	牛乳、あおのり	むし中華めん、じゃがいも	油、ごま油、揚げ油	にんじん、ピーマン、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、ひゅうがなつ	731 kcal 28.2 g
23	月	○	麦ごはん 和風おろし豆腐ハンバーグ 五目豆 かぶの味噌汁	豆腐、豚ひき肉、大豆、けずり節、油揚げ、みそ	牛乳、昆布	精白米、米粒麦、でんぶん、こんにやく、さとう	油	にんじん、さいいんげん、こまつな	たまねぎ、えのきたけ、だいこん、たけのこ、ごぼう、かぶ、しめじ	768 kcal 36.1 g
24	火	○	タッカルビ丼 チャプチェ ゆずオレンジゼリー 韓国献立	鶏肉、豚肉	牛乳、粉寒天	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、はるさめ	油、ごま油、すりごま	にんじん、にら 旬の食材	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、もやし、干しいたけ、きくらげ、りんジュース、ゆず果汁、ゆずジャム	765 kcal 27.0 g
25	水	○	レモンバタートースト ツナサラダ 大麦と野菜のスープ	ツナ、ベーコン、鶏肉、レンズまめ	牛乳	食パン、三温糖、さとう、押麦、じゃがいも	バター、油、オリーブ油	にんじん、こまつな	レモン果汁、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、セロリ、にんにく	730 kcal 29.5 g
26	木	○	麦ごはん ひじきのふりかけ 肉豆腐 さいころサラダ	豚肉、けずり節、豆腐	牛乳、ひじき、チーズ	精白米、米粒麦、さとう、つきこんにやく、じゃがいも	ごま、油、ごま油	にんじん、こまつな	しめじ、きくらげ、たまねぎ、コーン、きゅうり	790 kcal 32.5 g
27	金	○	アスパラとさけのクリームスパゲティ きのこと野菜のソテー レーズン蒸しケーキ	さけ	牛乳、調理用牛乳、粉チーズ	スパゲッティ、小麦粉、さとう	オリーブ油、油、バター 旬の食材	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、にんにく、キャベツ、エリンギ、しめじ、レーズン	837 kcal 32.7 g
30	月	○	手作りツナマヨパン イタリアンマカロニサラダ ポークビーンズ	ツナ、ベーコン、豚肉、大豆、赤えんどうまめ、レンズまめ	牛乳、チーズ	強力粉、小麦粉、さとう、マカロニ、じゃがいも、でんぶん	バター、オリーブ油、マヨネーズ(エグゲツ)、油	赤ピーマン、にんじん	たまねぎ、ホールコーン、きゅうり、セロリ、にんにく、グリーンピース	884 kcal 35.0 g
31	火	○	卵チャーハン 肉団子のもち米蒸し 木耳ともやしの中華スープ	豚肉、卵、豚ひき肉	牛乳	精白米、米粒麦、でんぶん、さとう、もち米	油、ごま油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、長ねぎ、グリーンピース、キャベツ、もやし、きくらげ	836 kcal 34.3 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：かつお、あさり、山菜、三つ葉、グリーンピース、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



今月から給食費の引き落としが始まります。
 1回目の引き落とし日は、5月13日(金)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。

