



[配布用 献立表]

2024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			
文化の日献立									
1	金	○ 魚ときのこの蒸し焼き 肉団子と野菜のスープ 菊花みかん	たら、鶏ひき肉、鶏肝臓	牛乳、ちりめん じゃこ	精白米、でんぶん、じゃ がいも	ごま、油 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、きくの花、しょうが、にんにく、き くらげ、長ねぎ、はくさい、みかん 旬の食材	730 kcal 35.9 g	
5	火	○ きのこピザトースト みかん入りフレンチサラダ チキンスープ	鶏肉、大豆	牛乳、チーズ	胚芽食パン、三温糖、 じゃがいも	バター、 油、オリー ブ油	トマト缶、ピー マン、にんじ ん、にんにく、しょうが、コーン 旬の食材	741 kcal 32.4 g	
6	水	○ 高菜めし（熊本） きんぴられんこん 太平燕（9代・20・熊本）春雨スープ いきなり団子（熊本）	卵、豚肉、えび、あさり、あ ずき	牛乳	米粒麦、精白米、さとう、 こんにやく、はるさめ、 小麦粉、上新粉、さつま いも	油、ごま油	たかな漬、にん じん、こまつな	れんこん、干しいたけ、にんにく、 しょうが、はくさい、もやし、長ねぎ 旬の食材	811 kcal 27.1 g
7	木	○ シーフードクリームスパゲッティ 野菜ソテー パインゼリー	えび、いか、あさり、鶏肉	牛乳、調理用牛乳、 生クリーム、粉 チーズ、粉寒天	スパゲッティ、小麦粉、 さとう	油、バター	パセリ、にんじ ん、こまつな、 にら	にんにく、セロリ、たまねぎ、しょう が、キャベツ、もやし、パインア ップルジュース	750 kcal 33.5 g
いい歯の日献立									
8	金	○ 麦ごはん 焼きたまごのごまだれかけ 大豆入り根菜のそぼろ煮 りんご	鶏ひき肉、大豆、けずり節	牛乳、ししゃも	精白米、米粒麦、さとう、 さといも、じゃがいも、 でんぶん	ごま、油 旬の食材	にんじん、こま つな	長ねぎ、しょうが、だいこん、かぶ、ご ぼう、りんご 旬の食材	767 kcal 32.0 g
11	月	○ 麦ごはん ぶりと大根の煮物 だまこ鍋風みそ汁 ひじきぶりかけ	ぶり、鶏肉、けずり節、みそ 旬の食材	牛乳、ひじき	精白米、米粒麦、さとう、 こんにやく、でんぶん	油、ごま	にんじん	しょうが、だいこん、長ねぎ、まいたけ 旬の食材	770 kcal 29.7 g
12	火	○ チリ豆ドッグ ペンネときのこのソテー ジュリエンスープ	フランクフルト、豚ひき 肉、大豆、レンズまめ、ペー コン	牛乳	国産小麦コッペパン、マ カロニ、じゃがいも	油、オリー ブ油	にんじん、ピー マン、こまつな	たまねぎ、にんにく、しめじ、セロリ、 キャベツ	794 kcal 34.3 g
13	水	○ カレーピラフ ボルシチ かぼちゃプリン	ベーコン、鶏肉、いんげん まめ、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、バター	にんじん、かぼ ちゃピューレ	たまねぎ、コーン、グリーンピース、にん にく、しょうが、セロリ、キャベツ、 ピーツ	752 kcal 27.2 g
14	木	○ 五目あんかけそば 木耳と豆苗の卵スープ りんご	豚肉、なると、レンズまめ、 卵	牛乳	むし中華めん、さとう、 でんぶん、じゃがいも	油、ごま油	にんじん、チン ゲンサイ、トウ モロコシ 旬の食材	しょうが、干しいたけ、長ねぎ、もや し、キャベツ、にんにく、きくらげ、り んご	730 kcal 30.3 g
15	金	○ 麦ごはん・かんぴょうの甘露 モロの煮つけ（栃木） もやしのこまあえ しもつかれ（栃木）鮭と酒粕の煮物	サメ、さけ、大豆、油揚げ、 けずり節 旬の食材	牛乳、だし昆布	精白米、米粒麦、さとう、 三温糖	ごま	にんじん、こま つな	かんぴょう、しょうが、もやし、だいこ ん	771 kcal 36.5 g
栃木県献立									
18	月	○ 高野豆腐のそぼろ混ぜごはん じゃが芋入り卵焼き シンプル豚汁	鶏ひき肉、高野豆腐、卵、豚 肉、油揚げ、けずり節、みそ	牛乳、あおのり	精白米、米粒麦、さとう、 じゃがいも、でんぶん、 こんにやく	油	にんじん、さや いんげん	長ねぎ、たまねぎ、だいこん	746 kcal 33.6 g
19	火	○ クロックムッシュ 秋のポトフ みかん	卵、ハム、鶏肉、大豆	牛乳、調理用牛乳、 チーズ	食パン、さとう、小麦粉、 じゃがいも、さつまいも 旬の食材	油、バター	にんじん	セロリ、にんにく、しょうが、かぶ、 キャベツ、しめじ、みかん	734 kcal 35.9 g
20	水	○ 麦ごはん 芋入り酢豚 えのきとわかめ中華スープ 豆花（トーフ）	豚肉、豆腐、豆乳	牛乳、わかめ、粉寒 天、生クリーム	精白米、米粒麦、じゃが いも、でんぶん、さとう、 メープルシロップ	揚げ油、 油、ごま油	にんじん、ピー マン、赤ピーマ ン	しょうが、たまねぎ、たけのこ、干し しいたけ、パイン缶、黄ピーマン、え のきたけ	872 kcal 28.4 g
新米の日献立									
21	木	○ 新米ごはん 魚のねぎみそ焼 青菜のごまあえ のっぺい汁	あじ、みそ、けずり節、鶏 肉、油揚げ、豆腐	牛乳、だし昆布	精白米、米粒麦、さとう、 三温糖、でんぶん、さとい も 旬の食材	ごま	にんじん、こま つな	しょうが、長ねぎ、もやし、干しいた け、かぶ	731 kcal 35.0 g
友好提携都市の伊那市よりの『伊那華の米』の提供があります。									
22	金	○ 焼きうどん ごぼうの豆クリームスー プ りんご	豚肉、ベーコン、いんげん まめ、白いんげん	牛乳、調理用牛乳、 生クリーム	冷凍細うどん、じゃがい も、小麦粉	油、バター	にんじん、チン ゲンサイ、パセ リ 旬の食材	長ねぎ、キャベツ、もやし、しめじ、 たまねぎ、ごぼう、にんにく、しょう が、りんご	743 kcal 29.1 g
25	月	○ 家常豆腐丼 切干大根サラダ みかん入りオレンジゼリー	豚肉、みそ、生揚げ、焼き竹 輪	牛乳、昆布、ちりめ んじゃこ、粉寒天	精白米、米粒麦、さとう、 でんぶん	油、ごま油	にんじん	にんにく、しょうが、たけのこ、キャ ベツ、きくらげ、長ねぎ、だいこん、 切干し大根、オレンジジュース、み かん缶	826 kcal 29.8 g
26	火	○ カレーチーズコロッケパ ーガー にんじんツナサラダ 白菜ときのこのスープ	ツナ、鶏肉	牛乳、チーズ	丸パン、さとう、ポテト フレック、じゃがいも、 小麦粉、パン粉	揚げ油、 油、ごま	にんじん	たまねぎ、コーン、レモン果汁、にん にく、はくさい、えのきたけ、しめ じ 旬の食材	797 kcal 28.8 g
27	水	○ 麦ごはん 焼きさばのレモンおろし酢 卵の花 豆腐白玉団子の味噌汁	さば、焼き竹輪、おから、け ずり節、豆腐、みそ 旬の食材	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、 こんにやく、三温糖、 じゃがいも、白玉粉	油	にんじん、こま つな	だいこん、レモン果汁、たまねぎ、干 しいたけ、グリーンピース	802 kcal 34.1 g
28	木	○ ミートボールスパゲッティ（9代・20） パリパリごぼうのわかめサ ラダ りんご	ベーコン、豚ひき肉、レン ズまめ	牛乳、粉チーズ、わ かめ	スパゲッティ、でんぶ ん、さとう	油、バ ター、ごま 油、揚げ油	にんじん、トマ ト缶	にんにく、セロリ、たまねぎ、しょう が、しめじ、だいこん、もやし、ご ぼう、りんご 旬の食材	748 kcal 31.1 g
29	金	○ 大豆おこわ 豚肉とキムチ炒め もやしスープ スイートポテト	油揚げ、大豆、豚肉	牛乳、調理用牛乳、 生クリーム	精白米、米粒麦、もち米、 さとう、さつまいも、は ちみつ 旬の食材	油、ごま 油、バター	にんじん、に ら、こまつな	しょうが、キャベツ、たまねぎ、白 菜キムチ、もやし	795 kcal 27.5 g

◎学校行事や食費等の都合により、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・りんご・みかんなど
長野県伊那市より米、長葱、しめじ、小松菜、えのき、かぶ、
りんご（サンフジ、ぐんま名月、シナノゴールド）、みそが納品されることがあります



給食に感謝しよう

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが毎日おいしい給食を食べられるのは、食べ物を育てる人と作る人、運搬をする人、献立を考える人、調理員さんなど、さまざまな人たちが支えてくれているおかげです。食にかかわる人々への感謝の気持ちを持って、給食をおいしく食べましょう。

