



[配布用献立表]



2025年 2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				
節分献立										
3	月	○	妻ごはん・大豆ふりかけ いわしの和風ハンバーグ ひじきのピリッとサラダ 大根の味噌汁	いわし、鶏ひき肉、 豆腐、ツナ、けずり 節、油揚げ、みそ、 大豆 旬の食材	牛乳、ひじき、ち りめんじゃこ	精白米、米粒麦、でんぶ ん、さとう	油	にんじん、こまつな ぎ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、長ね ぎ	787 kcal 35.3 g
立春献立										
4	火	○	梅じゃごはん 白菜と花野菜のクリーム煮 さつまいも蒸しケーキ	鶏肉、いんげんま め、卵	牛乳、ちりめん じゃこ、調理用牛 乳、生クリーム	精白米、米粒麦、小麦粉、 さとう、さつまいも	油	ゆかり、にんじん、フ ロッコリー 旬の食材	カリカリ梅干し、セロリ、たまねぎ、 にんにく、しょうが、はくさい、カリ フラワー	805 kcal 30.2 g
5	水	○	かき揚げ天うどん 和風サラダ 煮卵 柑橘果物 旬の食材	けずり節、豚肉、油 揚げ、いか、あさ り、卵	牛乳、だし昆布、 わかめ、ちりめん じゃこ	冷凍うどん、小麦粉、さ とう	揚げ油、油	にんじん、こまつな ぎ	はくさい、きくらげ、干しいたけ、 長ねぎ、たまねぎ、キャベツ、もやし、 柑橘果物	840 kcal 39.6 g
6	木	○	肉豆腐丼 わかめの味噌汁 じゃがもち	豚肉、豆腐、けずり 節、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	精白米、米粒麦、こん にやく、さとう、でんぶ ん、じゃがいも	油	にんじん、こまつな ぎ	しょうが、干しいたけ、もやし、は くさい、たまねぎ	840 kcal 31.6 g
7	金	○	手作り肉まん 麻婆春雨 野菜とコーンのクリームスープ	豚ひき肉、大豆、豚 肉、みそ	牛乳、調理用牛 乳、スキムミルク	小麦粉、強力粉、さとう、 はるさめ、でんぶん、 じゃがいも	油、白ごま、 ごま油	にんじん、にら	しょうが、干しいたけ、たまねぎ、 にんにく、長ねぎ、きくらげ、クリー ムコーン	738 kcal 29.5 g
10	月	○	妻ごはん 鮭と大豆のチリソースがら にらたまスープ 柑橘果物 旬の食材	さけ、大豆、豆腐、 卵	牛乳	精白米、米粒麦、でんぶ ん、じゃがいも、さとう	揚げ油、油、 ごま油	にんじん、ピーマン、 にら	にんにく、しょうが、たまねぎ、柑橘 果物	897 kcal 37.6 g
12	水	○	ビスキュイパン ナポリタンソー 鶏と豆のスープ	卵、鶏ひき肉、鶏 肉、大豆	牛乳	ミルクパン、さとう、小 麦粉、スパゲッティ、 じゃがいも	バター、 アーモンド パウダー、 油	ピーマン、トマト缶、 にんじん、こまつな ぎ	にんにく、マッシュルーム、たまね ぎ、セロリ、キャベツ	733 kcal 31.7 g
13	木	○	豆腐のうま煮丼 鶏じゃがみそ炒め いちご 旬の食材	豚肉、あさり、さつ まいも揚げ、豆腐、鶏 ひき肉、みそ	牛乳	精白米、米粒麦、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	しょうが、もやし、はくさい、長ね ぎ、いちご	770 kcal 29.5 g
バレンタイン献立										
14	金	○	キャロットパイのチキンクリームかけ 8品目サラダ バナナチョコマフィン	鶏肉、レンズまめ	牛乳、調理用牛 乳、粉チーズ、ひ じき	精白米、米粒麦、小麦粉、 押麦、さとう	油、バター	にんじん、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム、しょう が、にんにく、キャベツ、きゅうり、 コーン、バナナ	893 kcal 29.4 g
17	月	○	バエリア (サフラン) サーモンキッシュ 白菜ときのこのスープ 柑橘果物 旬の食材	鶏肉、あさり、い か、えび、マス、 ベーコン、卵	牛乳、生クリー ム、チーズ	精白米、米粒麦	油	トマト缶、赤ピーマ ン、さやいんげん、ほ うれんそう、にんじ ん 旬の食材	にんにく、たまねぎ、黄ピーマン、 マッシュルーム、しょうが、はくさい い、えのきたけ、エリンギ、柑橘果物	768 kcal 39.3 g
18	火	○	妻ごはん キムチ肉じゃが きゅうりとたこの酢の物 たまごふりかけ	鶏肉、けずり節、生 揚げ、たこ、卵	牛乳	精白米、米粒麦、じゃが いも、こんにやく、さ とう、でんぶん	油、白ごま	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、白菜キ ムチ、きゅうり	818 kcal 35.9 g
19	水	○	スパゲティカレーミートソース タラモサラダ (エッグ77) フルーツヨーグルト	豚ひき肉、豚肝臓、 レンズまめ、たら こ	牛乳、プレーン ヨーグルト	スパゲッティ、さとう、 じゃがいも	オリーブ 油、油、マヨ ネーズ (エ ッグ77)	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロ リ、マッシュルーム、レーズン、ミ ックスフルーツ (桃・洋梨・リン ゴ)、みかん缶	823 kcal 33.5 g
試験がんばろう献立										
20	木	○	新潟タレカツ丼 付け合わせポイルキャベツ のっぺ (新潟) 里芋の煮物 新潟献立	豚肉、卵、けずり 節、さけ、かまぼ こ	牛乳	精白米、米粒麦、小麦粉、 パン粉、さとう、麩、さ ともいも、じゃがいも、で んぶん 旬の食材	揚げ油、油	にんじん、さやえん どう	キャベツ、もやし、たけのこ、たま ねぎ、干しいたけ、れんこん 旬の食材	882 kcal 39.8 g
21	金	○	手作りオニオンブレッド 手作りスイートポテトパン ペンネとしらすのペペロンチー 冬のポトフ	ベーコン、鶏肉、大 豆	牛乳、チーズ、調 理用牛乳、生ク リーム、しらす干 し	強力粉、小麦粉、さとう、 さつまいも、マカロニ、 じゃがいも	バター、オ リーブ油	とうがらし、プロッ コリー、にんじん 旬の食材	たまねぎ、にんにく、しょうが、はく さい、かぶ	778 kcal 36.5 g
25	火	○	ごはん 鯖のごま味噌煮 五目きんぴら 卵もずくスープ	さば、みそ、けずり 節、卵 旬の食材	牛乳、だし昆布、 もずく	精白米、でんぶん、さ とう、つきこんにやく	白すりご ま、油	にんじん、さやい んげん、こまつな ぎ	ごぼう、たけのこ、キャベツ、えの きたけ	760 kcal 33.2 g
26	水	○	長崎血うどん ヒカド (長崎) 和風シチュー 柑橘果物 長崎献立	豚肉、いか、なる と、ぶり、鶏肉 旬の食材	牛乳	むし中華めん、さ とう、でんぶん、さつまいも	揚げ油、油、 ごま油	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、グリーンピース、 柑橘果物	802 kcal 31.4 g
27	木	○	コムチュン (ベトナムチャーハン) えびシュウマイ フォー (ベトナム平麺)	鶏肉、卵、鶏ひき 肉、えび	牛乳	精白米、米粒麦、でんぶ ん、しゅうまいの皮、さ とう、フォー	油	こまつな、トウミ ヨウ、万能ねぎ	にんにく、たまねぎ、長ねぎ、干し いたけ、たけのこ、しょうが、もやし、 レモン果汁	735 kcal 32.1 g
28	金	○	黒砂糖パン ラザニア風グラタン わかめサラダ 卵とコーンの洋風スープ	豚ひき肉、ベー コン、卵	牛乳、調理用牛 乳、生クリーム、 チーズ、わかめ	黒砂糖パン、マカロニ、 小麦粉、さとう、でんぶ ん	油、バター、 ごま油	にんじん、パセリ、こ まつな	にんにく、たまねぎ、キャベツ、も やし、クリームコーン、コーン	846 kcal 34.9 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数が少なくなることがあります。

旬の食材：いわし、ぶり、さば、せり、里芋、ほうれん草、小松菜、ごぼう、菜の花、フロッコリー、カリフラワー、みかん、いちご、いよかんなど

柑橘果物はお楽しみ♪

2/5.10.17.26は柑橘類の果物が出る予定です。その時期に出荷されたもので対応します。

2月予定していた1年生リクエスト給食は、学級閉鎖等でリクエストが取れなかったため、3月に延期になりました。

