



2025年11月

新宿区立西早稲田中学校

日	献立名	牛乳	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			
4 火	きのこピザトースト フレンチサラダ チキンスープ 	○	鶏もも肉、大豆(乾)	牛乳、ピザ用チー ズ	胚芽食パン、さと う、じゃがいも、米 粉マカロニ	バター、油	カットトマト (缶)、ピーマン、 にんじん	たまねぎ、エリンギ、マッ シュルーム、キャベツ、 きゅうり、セロリ、にんに く、しょうが、コーン	734 kcal 32.6 g
5 水	あんかけチャーハン きゅうりの中華漬 杏仁豆腐(パイン) 	○	卵、鶏ひき肉(もも)	牛乳、粉寒天、調理 用牛乳、スキムミ ルク、練乳	精白米、米粒麦、さ とう、でんぶん	油、ごま油	にんじん、チンゲ ンサイ	長ねぎ、しょうが、たけの こ、干しいたけ、キャベ ツ、きゅうり、パインアッ プル	821 kcal 27.9 g
									
6 木	ゆかりとじゃこご飯 魚ときのこのみそマヨ煮し焼き 肉団子と野菜のスープ 	○	たら、みそ、鶏ひき肉 (もも)、鶏肝臓	牛乳、ちりめん じゃこ	精白米、さとう、で んぶん、じゃがい も	油、マヨネーズ(エ グゲツ)	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、にんにく、 しょうが、きくらげ、長ね ぎ、はくさい	771 kcal 36.0 g
7 金	豚肉とキムチのクッパ チャブチェ オレンジゼリー 	○	かつおけずり節、豚ば ら肉、豆腐、みそ、鶏ひ き肉(もも)	牛乳、粉寒天	精白米、米粒麦、は るさめ、さとう	油	にんじん、ほうれ んそう	しょうが、だいこん、白菜 キムチ、長ねぎ、にんにく、 もやし、干しいたけ、き くらげ、オレンジジュース	786 kcal 24.8 g
10 月	ブルコギ丼 ナムル ぶどうゼリー	○	豚かた肉、豚ばら肉	牛乳、粉寒天	精白米、米粒麦、さ とう、でんぶん	油、ごま油	にんじん、にら、ほ うれんそう	長ねぎ、たまねぎ、もやし、 えのきたけ、しょうが、に んにく、だいこん、ぶどう ジュース	806 kcal 25.5 g
11 火	麦ごはん 焼きさばのレモンおろし酢 卵の花 鶏汁	○	さば、焼き竹輪、おか ら、鶏もも肉、かつお けずり節、みそ、豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、さ とう、つきこん にゃく、こんにゃ く	油	にんじん	だいこん、レモン(果 汁)、たまねぎ、干しいし たけ、グリーンピース、ごぼ う、長ねぎ	760 kcal 34.9 g
12 水	五目あんかけそば 木耳と豆苗の卵スープ りんご 	○	豚かた肉、豚ばら肉、 なると、レンズまめ (乾)、卵	牛乳	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、トウミョ ウ	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	743 kcal 31.6 g
13 木	きなこ揚げパン 秋のポトフ 米粉マカロニのカレーソー テー 	○	きな粉、鶏もも肉、大 豆(乾)、ベーコン	牛乳	コッペパン、さと う、じゃがいも、さ つまいも、米粉マ カロニ	揚げ油、油	にんじん、パセリ	セロリ、にんにく、しょう が、かぶ、キャベツ、しめ じ、たまねぎ、マッシュ ルーム	688 kcal 27.0 g
									
14 金	高野豆腐のそぼろ混ぜごはん ひじき入り千草焼き 青のりこふき芋 なめこの味噌汁	○	鶏ひき肉(もも)、高 野豆腐、鶏ひき肉(む ね)、卵、かつおけず り節、油揚げ、みそ、豆	牛乳、芽ひじき (乾)、あおのり	精白米、米粒麦、さ とう、じゃがいも	油	にんじん、さやい んげん、こまつな	長ねぎ、たまねぎ、干しし いたけ、グリーンピース、な めこ	733 kcal 35.2 g
17 月	麦ごはん 魚のねぎみそ焼 ひじきの五目煮 のっぺい汁	○	あじ、みそ、大豆(乾)、 高野豆腐、かつおけず り節、油揚げ、豆腐	牛乳、芽ひじき (乾)、だし昆布	精白米、米粒麦、さ とう、つきこん にゃく、さといも、 じゃがいも、でん	油	にんじん、こまつ な	しょうが、長ねぎ、グリン ピース、干しいたけ、も やし、だいこん	745 kcal 36.5 g
18 火	親子丼 豆腐とわかめのすまし汁 のりじゃが	○	鶏もも肉、なると、卵、 かつおけずり節、鶏む ね肉、豆腐	牛乳、だし昆布、生 わかめ、あおのり	精白米、米粒麦、さ とう、じゃがいも		にんじん	たまねぎ、長ねぎ、グリン ピース	745 kcal 31.8 g
19 水	焼きうどん たらと大豆のスープ 抹茶小豆蒸しパン	○	鶏もも肉、かつおけず り節、たら、大豆(乾)、 卵、あずき(乾)	牛乳、調理用牛乳	冷凍細うどん、小 麦粉、さとう	油	にんじん、チンゲ ンサイ	長ねぎ、キャベツ、もやし、 しめじ、セロリ、にんにく、 しょうが	752 kcal 33.6 g
20 木	照焼チキンバーガー フレンチポテトサラダ アップルゼリー 	○	鶏もも肉	牛乳、粉寒天	丸パン、さとう、で んぶん、じゃがい も	マヨネーズ(エッ グゲツ)、油	にんじん	キャベツ、きゅうり、たま ねぎ、りんごジュース	742 kcal 29.3 g
21 金	あさり入り回鍋肉丼 中華もやしスープ みかん 	○	あさりむきみ(水煮)、 豚かた肉、みそ	牛乳	精白米、米粒麦、さ とう、でんぶん、 じゃがいも、ピー マン	油、ごま油	にんじん、こまつ な	にんにく、しょうが、たま ねぎ、干しいたけ、キャ ベツ、もやし、みかん	731 kcal 26.1 g
25 火	麦ごはん ぶりと大根の煮物 だまこ鍋風みそ汁 ひじきふりかけ 	○	ぶり、かつおけずり 節、鶏もも肉、かつお けずり節、みそ、みそ、 ひじきふりかけ	牛乳、芽ひじき (乾)	精白米、米粒麦、さ とう、こんにゃく、 でんぶん	油	にんじん	しょうが、だいこん、長ね ぎ、まいたけ	767 kcal 29.6 g
									
26 水	四川麻婆豆腐丼 卵の中華スープ パインゼリー	○	豚ひき肉、豚肝臓、み そ、豆腐、卵	牛乳、粉寒天	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	にんにく、しょうが、たま ねぎ、長ねぎ、干しいし たけ、キャベツ、パインアッ プルジュース	881 kcal 35.3 g
27 木	ミルクパン ポテトオムレツ 豆のクラムチャウダー	○	鶏ひき肉(もも)、 卵、いんげんまめ (乾)、あさりむきみ (水煮)	牛乳、調理用牛乳	ミルクパン、じゃ がいも、さとう、米 粉、食パン	油	にんじん	たまねぎ、セロリ、にんに く、しょうが、グリンピー ス	733 kcal 35.3 g
28 金	カレーピラフ ボルシチ かぼちゃプリン 	○	ベーコン、鶏むね肉、 鶏もも肉(皮なし)、い んげんまめ(乾)、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、グリン ピース、にんにく、しょう が、セロリ、キャベツ、ピー ツ	750 kcal 27.0 g

◎学校行事や食料費等の都合により、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：さつま芋・里芋・青梗菜・きのこ・大根・人参・長ねぎ・白菜・かぶ・ごぼう・りんご・みかんなど

今月は長野県伊那市より米が送られてきます。

・今月は生徒からの美味しかったという声や保護者の方・教員からレシピを教えて欲しいという声が多かった献立のレシピを給食便りに掲載しています。お家でもぜひ作ってみてください！

