



[配布用 献立表]



2025年 8.9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			
25月	ハヤシライス かぶとササミの和え ブルー	○	豚かた肉、レンズまめ(乾)、大豆(乾)	牛乳 精白米、米粒麦、さとう、さつまいも	油、マヨネーズ(エッグ)	にんじん、カットトマト(缶)、かぼちゃ	にんにく、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、ブルー	852 kcal 24.2 g	
26火	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 杏仁ゼリー	○	豚ひき肉、豚肝臓、みそ、押し豆腐	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、はるさめ	油、ごま油	にら、にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、もやし、きゅうり、黄桃缶	842 kcal 33.0 g
27水	麦ごはん 白身魚のムニエル ラタトゥイユ シンブルオニオンスープ	○	めばる、ベーコン、鶏もも肉、大豆(乾)	牛乳 精白米、米粒麦、小麦粉	バター、油、オリーブ油	カットトマト(缶)、赤ピーマン、にんじん	にんにく、たまねぎ、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、しょうが	731 kcal 32.8 g	
28木	フランスとコンのピザ ケーキサレ コンソメスープ	○	ベーコン、鶏ひき肉(むね)、卵	牛乳、調理用牛乳、粉チーズ	精白米、米粒麦、小麦粉、じゃがいも	バター、油	にんじん、グリーンアスパラガス、こまつな	マッシュルーム、たまねぎ、コーン、ズッキーニ、セロリ、にんにく	752 kcal 27.0 g
29金	ガーリックフランス キャロットラペ フィアーベス	○	鶏もも肉、ひよこまめ(乾)、たら、あさりむきみ(ﾄﾙﾄ)	牛乳	ワトフランス、さとう、じゃがいも	バター、油	にんじん、トマトジュース	にんにく、たまねぎ、キャベツ、レーズン、しめじ	733 kcal 32.3 g
1月	麦ごはん 魚の香味ソースがけ 五目豆 防災すいとん	○	あじ、大豆(乾)、かつおけずり節、鶏もも肉、油揚げ、みそ	牛乳、角切り昆布	精白米、米粒麦、さとう、こんにゃく、小麦粉、でんぶん	ごま油、油	にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、こまつな	長ねぎ、たけのこ、ごぼう、だいこん	793 kcal 36.5 g
2火	シナモン揚げパン フレンチポテトサラダ チキンの米粉マカロニス	○	鶏もも肉、大豆(乾)	牛乳	ミルクパン、グラニュー糖、じゃがいも	揚げ油、マヨネーズ(エッグ)、油	にんじん、こまつな	きゅうり、たまねぎ、にんにく、しょうが	743 kcal 22.2 g
3水	きんぎょ飯 けいちゃん こが汁 りんご	○	油揚げ、鶏もも肉、鶏むね肉、みそ、かつおけずり節、豆腐	牛乳、刻み昆布	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも	油	にんじん、ピーマン	干しいたけ、にんにく、キャベツ、ごぼう、だいこん、長ねぎ、りんご	730 kcal 29.9 g
4木	なすとツナのトマトスパゲティ パリパリサラダ チーズポテトもち	○	ベーコン、ツナ油漬(ﾄﾙﾄ)	牛乳、粉チーズ、ダイスチーズ、スキムミルク、ちりめんじゃこ	スパゲッティ、ワンタンの皮、さとう、じゃがいも、でんぶん	オリーブ油、揚げ油、油	にんじん、カットトマト(缶)	にんにく、たまねぎ、なす、キャベツ、もやし、きゅうり	786 kcal 34.4 g
5金	ごぼとん丼 大平(おおひら)汁 みそなすのおやき	○	豚かた肉、かつおけずり節、鶏もも肉、高野豆腐、みそ	牛乳、だし昆布	精白米、米粒麦、さとう、しらたき、さといも、小麦粉	油、ごま油	にんじん、さやえんどう	たまねぎ、長ねぎ、もやし、ごぼう、干しいたけ、たけのこ、だいこん、なす	790 kcal 26.9 g
8月	野菜ラーメン 生揚げ入りトッポギ レモンスカッシュゼリー	○	豚かた肉、豚ばら肉、あさりむきみ(ﾄﾙﾄ)、生揚げ	牛乳、粉寒天	でんぶん、トッポギ、さとう	油、ごま油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、長ねぎ、コーン、キャベツ、もやし、はくさい、たまねぎ、レモン(果汁)	761 kcal 28.5 g
9火	豆腐と菊のあんかけごはん じゃがいものソテー ずんだもち	○	鶏もも肉、あさりむきみ(ﾄﾙﾄ)、豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、じゃがいも、白玉粉	油、ごま油	にんじん、チンゲンサイ、ピーマン	菊のり、しょうが、干しいたけ、はくさい、長ねぎ、えだまめ(冷凍)	830 kcal 30.0 g
10水	麦ごはん のりたまふりかけ 肉じゃがカレー味 青じそドレサラダ	○	卵、豚かた肉、かつおけずり節、生揚げ	牛乳、あおのり、カットわかめ(乾)	精白米、米粒麦、さとう、つきこんにゃく、じゃがいも	油	にんじん、さやいんげん、しそ葉	しょうが、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	785 kcal 31.8 g
11木	さばバーガー クルトン入りシーザーサラダ ぶどう	○	さば、ベーコン	牛乳、粉チーズ	丸パン、でんぶん、さとう、食パン	揚げ油、オリーブ油、油	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんにく、ぶどう	759 kcal 31.1 g
12金	こぎつねごはん ひじき入り千草焼き 里芋の味噌汁	○	鶏ひき肉(むね)、油揚げ、鶏ひき肉(もも)、あさりむきみ(ﾄﾙﾄ)、卵、かつおけずり節、みそ	牛乳、芽ひじき(乾)	精白米、米粒麦、つきこんにゃく、さとう、さといも	油	にんじん、さやいんげん、こまつな	干しいたけ、たけのこ、たまねぎ、グリーンピース、なめこ	784 kcal 33.2 g
16火	しめじおこわ いかと大根の煮物 いが栗揚げ	○	鶏もも肉、油揚げ、かつおけずり節、いか、いんげんまめ(乾)	牛乳	精白米、もち米、さとう、こんにゃく、小麦粉、白玉粉、そうめん	油、揚げ油、バター	にんじん	たけのこ、しめじ、だいこん、グリーンピース	782 kcal 33.6 g
17水	さんまの蒲揚げ丼 野菜のごまみそ和え 豆腐入りかきたま汁	○	さんま、みそ、かつおけずり節、豆腐、卵	牛乳、だし昆布	精白米、米粒麦、でんぶん、さとう	揚げ油、白ごま、白すりごま	にんじん、みずな	キャベツ、もやし、えのきたけ	801 kcal 29.4 g
18木	ピザドッグ シーフードチャウダー 梨	○	豚ひき肉、ベーコン、大豆(乾)、むきえび、いか、あさりむきみ(ﾄﾙﾄ)	牛乳、ピザ用チーズ、調理用牛乳、スキムミルク、生クリーム	コッペパン、小麦粉、じゃがいも	油	カットトマト(缶)、ピーマン、にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、セロリ、なし	731 kcal 36.9 g
19金	けいらんうどん 大根と厚揚げの煮物 抹茶蒸しパン	○	鶏もも肉、油揚げ、かつおけずり節、卵、生揚げ、豆腐	牛乳、だし昆布	冷凍うどん、でんぶん、さとう、コーンスターチ	油	にんじん、こまつな、みずな	たまねぎ、干しいたけ、もやし、長ねぎ、だいこん	775 kcal 31.9 g
22月	ハニーレモンToast もやしのじゃこ炒め チリコンカン	○	ベーコン、豚ひき肉、豚肝臓、ひよこまめ(乾)、大豆(乾)、レンズまめ(乾)	牛乳、ちりめんじゃこ	胚芽食パン、はちみつ、さとう、でんぶん	バター、ごま油、油	にんじん、カットトマト(缶)、ピーマン	レモン(果汁)、もやし、キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム	725 kcal 31.6 g
24水	上海やきそば 中華風卵コンスープ 杏仁豆腐	○	豚かた肉、いか、鶏もも肉、白いんげん(ペースト)、卵	牛乳、粉寒天、調理用牛乳、スキムミルク、練乳	むし中華めん、はるさめ、でんぶん、さとう	ごま油、油	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	しょうが、たまねぎ、干しいたけ、きくらげ、もやし、キャベツ、にんにく、コーン、クリームコーン、黄桃缶	732 kcal 32.4 g
25木	麦ごはん 魚のねぎみそ焼 ドマタサラダ いものこ汁	○	さけ、みそ、かつおけずり節、鶏もも肉、豆腐、油揚げ	牛乳、だし昆布	精白米、米粒麦、さとう、こんにゃく、さといも、じゃがいも	オリーブ油	こまつな、トマト、にんじん	しょうが、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、干しいたけ、きくらげ、なめこ	730 kcal 34.8 g
29月	ピピンパン トックス スープ シャインマスカット	○	鶏ひき肉(もも)、大豆(乾)、鶏もも肉(皮なし)	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、トック	油、ごま油	こまつな、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、もやし、ぜんまい、だいこん、生しいたけ、シャインマスカット	767 kcal 29.4 g
30火	さつまいもごはん 冬瓜と生揚げのそぼろ 抹茶ミルクゼリー	○	かつお厚けずり節、生揚げ、鶏ひき肉(むね)	牛乳、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、さつまいも、さとう、でんぶん	黒ごま	にんじん、こまつな	たまねぎ、とうが	739 kcal 26.5 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：鯖、さんま、ナス、トマト、南瓜、きゅうり、さつまい、里芋、栗、じゃが芋、菊、ぶどう、ブルー、なし、シャインマスカットなど