



2025年12月

新宿区立西早稻田中学校

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	
1 月	北京ダック風バーガー ^{具だくさんABCx-7'} オレンジゼリー	○	鶏もも肉、レンズまめ(乾)	牛乳、粉寒天	丸パン、でんぶん、はちみつ、ABCマカラニ、さとう	ごま油、油	にんじん、かぶ(葉) キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、かぶ、にんにく、しょうが、コーン、オレンジジュース 730 kcal 32.0 g
2 火	麦ごはん 回鍋肉 カリカリ油揚げのサラダ	○	豚ばら肉、豚かた肉、みそ、ハニミソ、油揚げ	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、はちみつ	油、ごま油	にんじん、赤ピー ^{リクエスト献立} マン、こまつな にんにく、しょうが、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり 734 kcal 25.7 g
3 水	麦ごはん 油淋魚 かぼちゃのそぼろ煮	中華ワ ^イ ーク	ホキ、鶏ひき肉(むね)、かつお薄けずり節	牛乳	精白米、米粒麦、でんぶん、さとう、じやがいも	揚げ油、ごま油、油	かぼちゃ、こまつな しょうが、にんにく、長ねぎ、干しいたけ、たまねぎ、しめじ 746 kcal 29.4 g
4 木	ソース焼きそば スペイスポテト フルーツポンチ	○	豚かた肉、むきえび、焼き竹輪	牛乳、あおのり、粉寒天	むし中華めん、じやがいも、さとう	油、ごま油、揚げ油	にんじん、ビーマン、こまつな にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、もも缶汁、パイン缶(チビット)、黄桃缶(ダイス) 747 kcal 25.2 g
5 金	麦ごはん 鶏肉ヒヤウ芋のうま煮 みそワンタンスープ	○	鶏もも肉、かつお厚けずり節、豚かた肉(脂肪なし)、みそ	牛乳、カットわかめ(乾)	精白米、米粒麦、さとう、さつまいも、じやがいも、でんぶん、ワンタンの皮	油	にんじん、こまつな たまねぎ、しょうが、グリンピース、はくさい、もやし 753 kcal 24.7 g
8 月	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ りんご	○	ベーコン、豚ひき肉、大豆(乾)	牛乳	スパゲッティ、米粉、さとう	油、オリーブ油	にんじん、ホールトマト(缶)、乾燥パセリ、赤ピーマン にんにく、セロリ、たまねぎ、エリンギ、黄ピーマン、キャベツ、きゅうり、りんご 730 kcal 30.4 g
9 火	麦ごはん 昆布のつくだ煮 大根と豚バラの煮物 きりたんぽ汁(秋田)	○	豚ばら肉、豚かた肉、生揚げ、鶏もも肉	牛乳、角切り昆布	精白米、米粒麦、さとう、しらたき、きりたんぽ	油	チンゲンサイ、にんじん 長ねぎ、だいこん、しょうが、ごぼう、しめじ、まいかけ 830 kcal 28.9 g
10 水	鶏ごぼうご飯 じゃがたまの味噌汁 鬼まんじゅう(愛知県)	○	鶏もも肉、油揚げ、大豆(乾)、かつおけずり節、みそ	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、じやがいも、さつまいも、小麦粉	油	にんじん、にら ごぼう、グリンピース、たまねぎ 778 kcal 25.1 g
11 木	きなこ揚げパン ポテトフレンチサラダ 冬のポトフ	○	きな粉、鶏もも肉	牛乳	コッペパン、さとう、じやがいも、さつまいも	揚げ油、油	にんじん、フロッコリー、かぶ(葉) たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんにく、しょうが、はくさい、かぶ 736 kcal 24.9 g
12 金	かきまでご飯(和歌山) ひじき入り千草焼き 里芋の味噌汁	○	さば、高野豆腐、油揚げ、焼き竹輪、鶏ひき肉(もも)、あさりむきみ(水煮)、卵、かつおけずり節、みそ	牛乳、芽ひじき(乾)	精白米、米粒麦、つきこんにやく、さとう、さといも	油	にんじん、さやえんどう、こまつな 干しいたけ、たけのこ、たまねぎ、グリンピース、なめこ 761 kcal 38.1 g
15 月	麦ごはん 鮭のチャンチャンマヨ焼き(北海道) 青菜のりあえ さつま汁	○	さけ、みそ、豚かた肉(脂肪なし)、かつおけずり節、みそ	牛乳、刻みのり	精白米、米粒麦、さとう、こんにゃく、さつまいも	マヨネーズ(イッケン)、油	にんじん、こまつな、ほうれんそう たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、もやし、だいこん 730 kcal 33.5 g
16 火	ツナボテトドッグ コーンシチュー みかん	○	ツナ油漬(レトルト)、鶏もも肉、大豆(乾)	牛乳、調理用牛乳、生クリーム	コッペパン、じやがいも、米粉	油、マヨネーズ(イッケン)	にんじん、パセリ たまねぎ、にんにく、しょうが、クリームコーン、コーン、みかん 795 kcal 30.4 g
17 水	そぼろごはん 白菜の味噌汁 白玉ぜんざい	○	あさりむきみ(水煮)、レンズまめ(乾)、鶏ひき肉(もも)、かつおけずり節、油揚げ、みそ、あずき(乾)	牛乳、カットわかめ(乾)	精白米、さとう、白玉粉	油	こまつな、にんじん しょうが、コーン、はくさい 750 kcal 28.4 g
18 木	卵とじうどん 大学芋 じゃこサラダ	○	かつおけずり節、鶏もも肉、油揚げ、板なしかまぼこ、卵	牛乳、ちりめんじやこ	冷凍うどん、さとう、でんぶん、さつまいも、水あめ	揚げ油、黒ごま、油	にんじん、こまつな きくらげ、干しいたけ、もやし、しめじ、長ねぎ、キャベツ、たまねぎ 839 kcal 29.3 g
19 金	和風カレーきつね丼 キャベツとわかめの卵スープ	○	豚かた肉、油揚げ、かつおけずり節、豆腐、卵	牛乳、だし昆布、カットわかめ(乾)	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	油、ごま油	にんじん たまねぎ、はくさい、きくらげ、キャベツ 762 kcal 28.4 g
22 月	麦ごはん 鶏肉のヘルシーバーグ ゆずドレサラダ かぼちゃのボタージュ	○	鶏ひき肉(もも)、鶏ひき肉(むね)、鶏肝臓、絞り豆腐、高野豆腐、みそ	牛乳、芽ひじき(乾)、調理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、でんぶん、さとう、じやがいも	油	こまつな、にんじん、かぼちゃ(冷凍) たまねぎ、しょうが、だいこん、ゆず(果汁、生)、もやし、キャベツ、セロリ、にんにく 814 kcal 30.8 g
23 火	もやしのみそラーメン 鶏の唐揚げ サイダーポンチ	○	みそ、鶏もも肉	牛乳	中華めん、でんぶん	ごま油、油、揚げ油	にんじん、にら、チンゲンサイ にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、きくらげ、長ねぎ、パイン缶(チビット)、白桃缶(ダイス)、黄桃缶(ダイス) 812 kcal 31.3 g
24 水	冬野菜のカレーライス カラフルボテトサラダ もちもち焼きチョコ餅	ジョア	鶏もも肉、レンズまめ(乾)、絹ごし豆腐	ジョア	精白米、米粒麦、米粉、じやがいも、さとう、白玉粉	油、マヨネーズ(イッケン)	カットトマト(缶)、にんじん、ブロッコリー にんにく、セロリ、しょうが、だいこん、たまねぎ、れんこん、カリフラワー、コーン 794 kcal 19.8 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：さば、きのこ、ごぼう、里芋、大根、人参、かぶ、白菜、小松菜、ほうれん草、長葱、蓮根、りんご、みかん、ゆずなど

今日は12月の1週目に給食委員会が考案した中華ワ^イークを開催します！

中華料理を毎日1品給食の献立に入れました。「北京ダック風バーガー」や「油淋魚」など工夫した献立も出ますのでお楽しみに！

