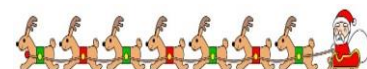




〔配布用献立表〕



2025年12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			
1月	北京ダック風バーガー 具だくさんABCスープ 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マカロニ、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、八丁みそ、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	○	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、じゃがいも	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 スパイスポテト 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、じゃがいも、さとう	油、ごま油、揚げ油	にんじん、ピーマン、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、もも缶汁、パイナップル(チビット)、黄桃缶(ダイス)	747 kcal 25.2 g
5金	麦ごはん 鶏肉とツナ芋のうま煮 みそワタンスープ	○	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、じゃがいも、でんぶん、ワタンの皮	油	にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、グリーンピース、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、まいたけ	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、じゃがいも、さつまいも、小麦粉	油	にんじん、にら	ごぼう、グリーンピース、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、じゃがいも、さつまいも	揚げ油、油	にんじん、ブロッコリー、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	かきまてご飯(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、グリーンピース、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、こんにやく、さつまいも	マヨネーズ(エグゲテ)、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、たけのこ、だいこん	730 kcal 33.5 g
16火	ツナポテトドッグ コーンシチュー みかん	○	ツナ油漬(缶)、鶏もも肉、大豆(乾)	牛乳、調理用牛乳、生クリーム	コッペパン、じゃがいも、米粉	油、マヨネーズ(エグゲテ)	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、ちりめんじゃこ	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 かぼちゃのポタージュ	○	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、じゃがいも	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	もやしみそラーメン 鶏の唐揚げ サイダーボンチ	○	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、パイナップル(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 カラフルポテトサラダ もちもち焼きチョコ餅	○	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、じゃがいも、さとう、白玉粉	油、マヨネーズ(エグゲテ)	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

今月は12月の1週目に給食委員会が考えた中華ウィークを開催します！

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楽しみに！

