



〔配布用献立表〕



2026年 2月

新宿区立西早稲田中学校

日	主食	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			
2月	ナン チキンカレー キャロットドレサラダ みかん		鶏もも肉	牛乳	ナン, じゃがいも, さとう, 米粉, はちみつ	油	にんじん, ホールトマト (缶)	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, コーン, きゅうり, キャベツ, みかん	730 kcal 26.0 g
3火	麦ごはん、大豆ふりかけ いわしの和風ハンバーグ ひじきのビリッとサラダ 大根の味噌汁	 節分献立	いわしすり身, 鶏ひき肉 (むね), 押し豆腐, ツナ油漬 (缶), かつお節, 油揚げ, みそ, 大豆 (乾), 粉かつお	牛乳, 芽ひじき (乾), ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, でんぶ, さとう	油	にんじん, こまつな	たまねぎ, キャベツ, だいこん, 長ねぎ	787 kcal 35.3 g
4水	長崎ちゃんぽん (長崎) 白玉サイダーボンチ リクエスト献立		豚かた肉, いか, しばえび, 板なし, かまぼこ	牛乳	むし中華めん, でんぶ, 白玉粉, さとう	油, ごま油	にんじん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 干しいたけ, きくらげ, たまねぎ, キャベツ, もやし, りんご (缶詰), 黄桃缶 (ダイス), みかん缶, みかん缶汁	789 kcal 36.0 g
5木	かに玉中華丼 豆腐入り中華スープ ぶどうゼリー		鶏ひき肉 (もも), 卵, かに肉 (レトルト), レンズまめ (乾), 豆腐	牛乳, 粉寒天	精白米, さとう, でんぶ	油, ごま油	にんじん, チンゲンサイ, こまつな	長ねぎ, しょうが, たけのこ, きくらげ, たまねぎ, にんにく, はくさい, ぶどうジュース	770 kcal 29.9 g
6金	新潟タレカツ丼 付け合わせポイルキャベツのつべ (新潟) 里芋の煮物		豚ひれ肉, 卵, かつおけずり節, さけ, かまぼこ	牛乳	精白米, 米粒麦, 小麦粉, パン粉 (乾), さとう, さといも, じゃがいも, でんぶ	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	868 kcal 39.5 g
9月	ミルクパン ビーフシチュー 米粒マカロニとしらすのペペロンチーノ	 リクエスト献立	和牛モモ (赤肉)	牛乳, しらす干し	ミルクパン, じゃがいも, 米粉, さとう	油, オリーブ油	にんじん, ホールトマト (缶), ブロッコリー, とうがらし, こまつな	にんにく, しょうが, たまねぎ	800 kcal 41.6 g
10火	豆腐のうま煮 じゃがいものきんぴら いちご		あさりむきみ (水煮), むきえび, さつま揚げ, 豆腐	牛乳	精白米, 米粒麦, さとう, でんぶ, じゃがいも	油, ごま油	にんじん, チンゲンサイ, さやいんげん	しょうが, もやし, はくさい, 長ねぎ, いちご	733 kcal 29.1 g
12木	梅じゃこごはん 白菜と花野菜のクリーム煮 さつまいも蒸しケーキ		鶏むね肉, 鶏もも肉, いんげんまめ (乾), 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, 米粉, 小麦粉, さとう, さつまいも	油	ゆかり, にんじん, ブロッコリー	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	803 kcal 29.1 g
13金	麦ごはん さわらの西京焼き にらたまスープ わかめサラダ		さわら, 西京みそ, みそ, 豆腐, 卵	牛乳, カットわかめ (乾)	精白米, 米粒麦, さとう, でんぶ	ごま油, 油	にら, にんじん	しょうが, キャベツ, もやし	755 kcal 35.6 g
16月	キャロットラペの特製マヨネーズかけ 8品目サラダ バナナチョコマフィン 【フィリピン】	 マゼランキャンペー	鶏もも肉 (皮なし), レンズまめ (乾)	牛乳, 調理用牛乳, パルメザンチーズ, 芽ひじき (乾)	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	882 kcal 27.5 g
17火	パエリア サーモンキッシュ 白菜ときのこのスープ 【スペイン】	 	鶏もも肉, あさりむきみ (水煮), いか, むきえび, キングサーモン, ベーコン, 卵	牛乳, 生クリーム, ピザ用チーズ	精白米, 米粒麦	油	カットトマト (缶), 赤ピーマン, さやいんげん, ほうれんそう, にんじん	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, えのきたけ, エリンギ	746 kcal 38.8 g
18水	ぶどうパン ボンデケージョ 鶏と豆のスープ 【ブラジル】	 	鶏もも肉, 大豆 (乾)	牛乳	ぶどうパン, じゃがいも, 米粉, でんぶ	油	にんじん, こまつな	えだまめ (冷凍), コーン, セロリ, キャベツ, にんにく	815 kcal 28.5 g
19木	麦ごはん 牛肉のすき焼き煮 わかめの味噌汁 みかん	 	牛肉, かつおけずり節, 焼き豆腐, かつお厚けずり節, 油揚げ, みそ	牛乳, カットわかめ (乾)	精白米, 米粒麦, 赤さめ, しらす, さとう	油	にんじん, こまつな	はくさい, えのきたけ, 長ねぎ, みかん	772 kcal 29.4 g
20金	スパゲティカレーミートソース ポテトフレンチサラダ フルーツヨーグルト リクエスト献立	 リクエスト献立	豚ひき肉, 豚肝臓, レンズまめ (乾)	牛乳, ブレーンヨーグルト	スパゲッティ, 米粉, さとう, じゃがいも	オリーブ油, 油	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, キャベツ, きゅうり, ミックスドフルーツ (桃・洋梨・りんご), みかん缶	775 kcal 30.7 g
24火	きざみきつねうどん スパイスポテト ぼんかん		かつお厚けずり節, 鶏もも肉, 油揚げ	牛乳, だし昆布	冷凍うどん, さとう, じゃがいも	揚げ油	にんじん, こまつな	干しいたけ, たまねぎ, 長ねぎ, ぼんかん	745 kcal 27.2 g
25水	樺まぶし 五目きんぴら 卵もずくスープ	 	うなぎ (かば焼き), かつおけずり節, 卵	牛乳, だし昆布, もずく	精白米, 米粒麦, さとう, つきこんにゃく, でんぶ	油	にんじん, さやいんげん, こまつな	ごぼう, たけのこ, キャベツ, えのきたけ	731 kcal 28.7 g
26木	コムチュン えびシュウマイ フォー	 	鶏もも肉, 卵, 鶏ひき肉 (むね), しばえび (すり身)	牛乳	精白米, 米粒麦, でんぶ, しゅうまいの皮, さとう, フォー	油	こまつな, トウモロコシ, 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)	731 kcal 32.9 g
27金	黒砂糖パン ラザニア風グラタン 卵とコーンの洋風スープ リクエスト献立	 リクエスト献立	鶏ひき肉 (もも)	牛乳, 調理用牛乳, 生クリーム, ピザ用チーズ	黒砂糖パン, ファルファッラ加こ, 小麦粉, でんぶ	油, バター	にんじん, パセリ, こまつな	にんにく, たまねぎ, クリームコーン, コーン	789 kcal 30.8 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：いわし、さわら、里芋、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、カリフラワー、れんこん、みかん、いちご、ぼんかんなど

※1年生は6日は校外学習のため、給食がありません。

2月は給食委員会が考えたマゼランキャンペーンを行います。

マゼランが行った国(スペイン、ブラジル、フィリピン)の料理を献立にしました。それぞれの国を感じながら食べてください！

