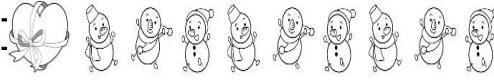


[配布用献立表]



2026年 2月

新宿区立西早稻田中学校

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 2	ナン チキンカレー キヤロットドレサラダ みかん	鶏もも肉 ○	牛乳	ナン, ジャがいも, 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月 3 火	麦ごはん、大豆ふりかけ いわしの和風ハンバーグ ひじきのピリッとサクサク 大根の味噌汁	いわしすり身, 鶏ひき肉(むね), 押し豆腐, ツナ油漬(レトルト), かつおけずり節, 油揚げ, みそ, 大豆(乾), 粉かつお ○ 節分献立	牛乳, 芽ひじき(乾), ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, でんぶん, さとう	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月 4 水	長崎チャンポン(長崎) 白玉サイダーポンチ 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, でんぶん, 白玉粉, さとう	油, ごま油	にんじん	ににく, 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月 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, でんぶん	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, ににく, はくさい, ぶどうジュース 770 kcal 29.9 g
6月 6 金	新潟タレカツ丼 付け合わせボイルキャベツ のっべ(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, でんぶん	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 9 月	ミルクパン ビーフシチュー 米粉マカロニとしらすのペペロンチーノ	和牛モモ(赤肉) ○ リクエスト献立	牛乳, しらす干し	ミルクパン, ジャがいも, 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	ににく, しょうが, たまねぎ 800 kcal 41.6 g
10月 10 火	豆腐のうま煮丼 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, でんぶん, 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月 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, ににく, しょうが, はくさい, カリフラワー 803 kcal 29.1 g
13月 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, でんぶん	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 16 月	キャロットライスのキヤングースかけ 8品目サラダ パナナチョコマフィン 【フィリピン】	鶏もも肉(皮なし), レンズまめ(乾) ○ マゼランキャンペーン 【フィリピン】	牛乳, 調理用牛乳, バルメザンチーズ, 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, バセリ	たまねぎ, マッシュルーム, しょうが, ににく, キャベツ, きゅうり, コーン, パナナ 882 kcal 27.5 g
17月 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 ○ 【スペイン】	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, マッシュルーム, しょうが, はくさい, えのきたけ, エリンギ	ににく, 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月 18 水	ぶどうパン ポンデケージョ 鶏と豆のスープ 【ブラジル】	鶏もも肉, 大豆(乾) ○ 【ブラジル】	牛乳	ぶどうパン, ジャがいも, 米粉, でんぶん	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, ににく 815 kcal 28.5 g
19月 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, みそ ○	牛乳, カットわかめ(乾)	精白米, 米粒麦, 赤ざらめ, しらたき, 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月 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	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, ジャがいも	オリーブ油, 油	にんじん	ににく, 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月 24 火	きざみきつねうどん スパイスポテト ぽんかん	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, ジャがいも	揚げ油	にんじん, こまつな	干しいたけ, たまねぎ, 長ねぎ, ぽんかん 745 kcal 27.2 g
25月 25 水	櫃まぶし 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, つきこんにやく, でんぶん	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月 26 木	コムチュン えびしゅわマイ 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, でんぶん, シュウマイの皮, さとう, フォー	油	こまつな, トマヨウ, 万能ねぎ	ににく, 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月 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	鶏ひき肉(もも) ○ リクエスト献立	牛乳, 調理用牛乳, 生クリーム, ピザ用チーズ	黒砂糖パン, フルファルマカニ, 小麦粉, でんぶん	油, バター	にんじん, バセリ, こまつな	ににく, 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、ぽんかんなど

※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案し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！

