

[配布用献立表]



2026年 3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	ぶどうパン ブイヤーベース 焼きティラミス	○	鶏もも肉, ひよこまめ(乾), たら, あさりむきみ(トルト)	牛乳, ヨーグルト, 生クリーム	ぶどうパン, じゃがいも, さとう, 食パン	トマトジュース にんにく, たまねぎ, しめじ	815 kcal 33.4 g
3火	鯛めし 豆腐白玉団子の味噌汁 果物(せとか)	○	まだい角切, かつおけずり節, 鶏もも肉, 豆腐, みそ	牛乳	精白米, 白玉粉	にんじん, こまつな ごぼう, だいこん, せとか	741 kcal 27.6 g
4水	ジャージャーうどん 豆腐入り中華スープ りんご	○	豚ひき肉, 豚肝臓, 大豆(乾), みそ, 鶏もも肉, レンズまめ(乾), 豆腐, 卵	牛乳	冷凍うどん, さとう, でんぷん, じゃがいも	にんじん, こまつな にんにく, しょうが, 長ねぎ, 干しいたけ, たけのこ, もやし, きゅうり, りんご	737 kcal 38.3 g
5木	エビピラフ 特製ドレッシングサラダ ホワイトシチュー	○	むきえび, 鶏もも肉, 鶏むね肉	牛乳, ちりめんじゃこ, 調理用牛乳	精白米, さとう, じゃがいも, 小麦粉	にんじん, パセリ コーン, たまねぎ, グリンピース, キャベツ, もやし, りんご, にんにく, しょうが	767 kcal 30.4 g
6金	カニちらし寿司 かきたま汁 ピーチゼリー	○	さけ, かに肉(レトルト), 高野豆腐, 油揚げ, 板なしかまぼこ, かつおけずり節, 卵	牛乳, だし昆布, 刻みのり, だし昆布, 粉寒天	精白米, 米粒麦, さとう, でんぷん	菜の花, にんじん, さやえんどう, こまつな コーン, 干しいたけ, れんこん, えのきたけ, 長ねぎ, もも100%ジュース	742 kcal 33.8 g
9月	麦ごはん ハンバーグ 青のりこふき芋 ベジタブルスープ	○	牛ひき肉, 豚ひき肉, 鶏もも肉, 大豆(乾)	牛乳, あおのり	精白米, 米粒麦, でんぷん, じゃがいも	にんじん, こまつな たまねぎ, マッシュルーム, セロリ, にんにく, しょうが, キャベツ	747 kcal 29.7 g
10火	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ 米粉ガトーショコラ	○	ベーコン, 豚ひき肉, 大豆(乾)	牛乳, 調理用牛乳	スパゲッティ, 米粉, さとう, コーンスターチ	にんじん, ホールトマト(缶), 乾燥パセリ, 赤ピーマン	863 kcal 30.2 g
11水	きな粉揚げパン ツナサラダ 春キャベツのシチュー	○ コーヒー牛乳	きな粉, ツナ油漬(トルト), 鶏もも肉	コーヒー牛乳, 調理用牛乳, スキムミルク, 生クリーム	ミルクパン, さとう, じゃがいも, 小麦粉	にんじん, こまつな, かぶ(葉)	870 kcal 28.3 g
12木	チキンカレーライス わかめサラダ みかん	○	鶏もも肉, 鶏肉むね肉(皮なし)	牛乳, カットわかめ(乾), ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, じゃがいも, 米粉, さとう	にんじん, ホールトマト(缶) にんにく, セロリ, しょうが, たまねぎ, りんご, キャベツ, もやし, みかん	866 kcal 27.9 g
13金	麦ごはん 鮭のチャンチャンマヨ焼き 青菜ののりあえ 鶏汁	○	さけ, みそ, 鶏もも肉, かつおけずり節, みそ, 豆腐	牛乳, 刻みのり	精白米, 米粒麦, さとう, こんにやく	にんじん, こまつな たまねぎ, キャベツ, えのきたけ, もやし, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	730 kcal 38.3 g
16月	しょうゆラーメン ジャンボぎょうざ サイダーポンチ	○	鶏もも肉, 豚ひき肉, 豚肝臓, 大豆(乾)	牛乳	むし中華めん, さとう, ぎょうざの皮, 小麦粉	にんじん, こまつな, にら にんにく, しょうが, 長ねぎ, コーン, キャベツ, もやし, みかん缶, 白桃缶(ダイス), 黄桃缶(ダイス), みかん缶汁	774 kcal 28.2 g
17火	麦ごはん 鶏の唐揚げ 花麩のすまし汁 白玉の生いちごソースがけ	○	鶏もも肉, かつおけずり節	牛乳, だし昆布	精白米, 米粒麦, でんぷん, 麩, 白玉粉, さとう	にんじん, 菜の花 しょうが, にんにく, エリンギ, いちご, レモン(果汁)	753 kcal 25.5 g
18水	キムチチャーハン えびしゅうまいのもち米蒸し 韓国テンジャンスープ	○	豚ばら肉, 卵, 鶏ひき肉(むね), むきえび(すり身), 絞豆腐, あさりむきみ(水煮), 生揚げ, みそ	牛乳, 煮干し	精白米, 米粒麦, もち米, でんぷん, じゃがいも, はるさめ	にんじん, ピーマン, にら きくらげ, 白菜キムチ, たまねぎ, 干しいたけ, しょうが, にんにく	827 kcal 37.8 g
23月	麦ごはん ぶりの照り焼き 肉団子と野菜のスープ いちご	○	ぶり, 鶏ひき肉(もも), 鶏肝臓	牛乳	精白米, 米粒麦, さとう, でんぷん, じゃがいも	にんじん, にら, かぶ(葉) しょうが, にんにく, 長ねぎ, だいこん, かぶ, いちご	779 kcal 35.1 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：鯛、あさり、かに、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、かぶ、菜の花、いちご、せとかなど
※3年生は17日が最後の給食になります。

2日(月) 焼きティラミス

9日(月) ハンバーグ

10日(火) 米粉ガトーショコラ

11日(水) きな粉揚げパン

12日(木) チキンカレーライス

16日(月) しょうゆラーメン

ジャンボぎょうざ

サイダーポンチ

17日(火) 鶏の唐揚げ



3年生の給食が残り11回となりました。たくさんの給食のリクエストに応えられるように献立を立てました。
最後の給食を楽しんでください!

