

入学式 [配布用 献立表]

2026年 4月

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 脂質 炭水化物
8水	ドライカレー コロコロマカロニサラダ	○	鶏ひき肉(もも), 鶏ひき肉(むね), 大豆(乾)	牛乳	精白米, 米粒麦, 米粉, ジャガイモ, さとう, 米粉マカロニ	769 kcal 28.2 g 21.7 g 124.4 g
9木	赤飯 鰯の照り焼き 野菜の和えもの すまし汁 ぶどうゼリー	○	ささげ(乾), ぶり, 油揚げ, かつおけずり節, 豆腐, ちらしかまぼこ	牛乳, だし昆布, 生わかめ, 粉寒天	精白米, もち米, さとう, でんぷん	802 kcal 35.9 g 24.4 g 119.1 g
10金	五目あんかけ丼 ワンタンスープ みしょうかん	○	鶏もも肉, いか, むきえび, なんと, 鶏ひき肉(むね)	牛乳	精白米, 米粒麦, でんぷん, ワンタンの皮	733 kcal 31.3 g 18.0 g 118.3 g
13月	ホットドック 豆とあさりのチャウダー 4種の野菜サラダ	○	フランクフルト, ベーコン, いんげんまめ(乾), あさりむきみ(水煮)	牛乳, 調理用牛乳, 生クリーム	無塩パン, さとう, ジャガイモ, 小麦粉	770 kcal 31.5 g 38.4 g 86.5 g
14火	ひじきごはん アジの辛子風味ごまフライ 野菜の華風和え 清見オレンジ	○	鶏もも肉, 油揚げ, あじ, 卵	牛乳, 芽ひじき(乾)	精白米, 米粒麦, つきこんにやく, さとう, 小麦粉, でんぷん, パン粉	779 kcal 32.9 g 25.0 g 110.1 g
15水	麦ご飯 鉄火みそ 春野菜の煮物 あおさ汁	○	いり大豆, みそ, 鶏もも肉, 生揚げ, かつおけずり節, みそ	牛乳, あおさ(素干し)	精白米, 米粒麦, さとう, こんにやく, ジャガイモ	734 kcal 28.0 g 20.3 g 118.0 g
16木	刻みきつねうどん ちくわの二色揚げ(青のり・にんじん) 大根とツナの和えもの	○	かつお厚けずり節, 鶏もも肉, 油揚げ, 焼き竹輪, ツナ缶(油漬), ツナ水煮(レトルト)	牛乳, だし昆布, あおのり	うどん, さとう, 小麦粉	788 kcal 35.7 g 29.3 g 100.4 g
17金	チャーハン 花しゅうまい 春雨スープ	○	豚かた肉, むきえび, 豚ひき肉, 押し豆腐, 豆腐	牛乳	精白米, 米粒麦, さとう, でんぷん, しゅうまいの皮, はるさめ	764 kcal 33.5 g 22.1 g 114.0 g
20月	かやくごはん 千種焼き 新じゃがの甘辛煮 春キャベツのみそ汁	○	鶏ひき肉(もも), 油揚げ, ツナ缶(油漬), 卵, かつおけずり節, みそ	牛乳, 芽ひじき(乾)	精白米, 米粒麦, こんにやく, さとう, ジャガイモ	761 kcal 30.4 g 25.4 g 110.0 g
21火	わかめご飯 さばの文化干し 切干大根のお浸し 豚汁	○	さば(文化干し), 豚かた肉, かつおけずり節, 油揚げ, 豆腐, みそ	牛乳, 生わかめ	精白米, 米粒麦, こんにやく, ジャガイモ	783 kcal 38.8 g 28.7 g 100.4 g
22水	タンメン ジャポギょうざ デコボン	○	鶏もも肉, 豚ひき肉, 豚肝臓, 大豆(乾)	牛乳	中華めん, でんぷん, ぎょうざの皮, 小麦粉	742 kcal 29.4 g 25.3 g 107.6 g
23木	エビとイカのクリームライス 伊那市産アスパラガスのサラダ フルーツポンチ	○	鶏もも肉, むきえび, いか	牛乳, 調理用牛乳, 寒天	精白米, 米粒麦, 小麦粉, ジャガイモ, さとう	804 kcal 27.3 g 23.6 g 128.7 g
24金	麦ごはん 小松菜とジャコのみかけ 家常豆腐 卵と野菜の中華スープ	○	粉かつお, 豚もも肉, みそ, 生揚げ, 鶏もも肉, 卵	牛乳, ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, さとう, でんぷん, ジャガイモ	768 kcal 33.8 g 25.7 g 105.9 g
27月	ハニートースト カレーポトフ マカロニのトマトソテー	○	豚かた肉, フランクフルト, いんげんまめ(乾), 鶏ひき肉(もも)	牛乳	胚芽食パン, はちみつ, さとう, ジャガイモ, マカロニ	737 kcal 29.5 g 27.4 g 107.5 g
28火	ご飯 鶏肉のヘルシーバーグ きのこ野菜のソテー ジュリアンスープ	○	鶏ひき肉(もも), 押し豆腐, 高野豆腐, みそ, ベーコン, 鶏もも肉, レンズまめ	牛乳, 芽ひじき(乾)	精白米, でんぷん, ジャガイモ	762 kcal 31.5 g 24.2 g 112.8 g
30木	たけのご飯 ししゃものパリパリ揚げ みそけんちょう汁 デコボン	○	鶏ひき肉(むね), 油揚げ, かつおけずり節, 鶏もも肉, 生揚げ, みそ	牛乳, だし昆布, ししゃも	精白米, さとう, 春巻きの皮, 小麦粉, ジャガイモ	738 kcal 28.7 g 23.7 g 108.2 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：アスパラガス、ちりめんじゃこ、たけのこ、ふき、ニラ、新じゃが、春キャベツ、ごぼう、デコボンなど
新宿区の友好提携都市・伊那市よりアスパラガスが納品されます。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

