

2026年 5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
1 金	麦ごはん 回鍋肉 野菜と竹輪の香味サラダ 抹茶ミルクゼリー	○	豚ばら肉, 豚かた肉, みそ, 八丁みそ, 焼き竹輪 八十八夜献立	牛乳, 生わかめ, 粉寒天, 調理用牛乳, 生クリーム	精白米, 米粒麦, さとう, でんぷん 油, ごま油	にんじん, 赤ピーマン にんにく, しょうが, 干しいたけ, たまねぎ, キャベツ, もやし, きゅうり 814 kcal 27.3 g 29.3 g 118.0 g
7 木	中華おこわ 具だくさん五目スープ きなこよもぎ団子	○	鶏もも肉, 大豆(乾), 鶏むね肉, 豆腐, きな粉 こどもの日献立	牛乳	精白米, もち米, 白玉粉, 上新粉, さとう ごま油, 油	にんじん, こまつな, 冷凍よもぎ たけのこ, 干しいたけ, しょうが, にんにく, もやし, 長ねぎ 730 kcal 29.6 g 20.2 g 112.7 g
8 金	カレーライス じゃこ豆のサラダ 冷凍みかん	○	鶏もも肉, レンズまめ(乾), 大豆(乾)	牛乳, ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, じゃがいも, 米粉, さとう 油, ごま油	にんじん, ホールトマト(缶), こまつな にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリ, キャベツ, もやし, みかん 880 kcal 30.9 g 27.5 g 137.4 g
11 月	広東麺 野菜のピリ辛中華和え パイナップルケーキ	○	鶏もも肉, あさりむきみ(水煮), うずら卵, 卵	牛乳, 調理用牛乳	中華めん, さとう, でんぷん, 小麦粉 油, ごま油, バター	にんじん, チンゲンサイ にんにく, しょうが, 長ねぎ, きくらげ, たけのこ, はくさい, もやし, きゅうり, だいこん, パイン缶(チビット) 808 kcal 29.5 g 27.1 g 118.6 g
12 火	麦ごはん, のりとあさりの佃煮 サバの香味焼き 野菜のからし和え けんちん汁	○	あさりむきみ(水煮), さば, 鶏もも肉, かつおけずり節, 豆腐	牛乳, ほしのり	精白米, 米粒麦, さとう, こんにゃく, じゃがいも ごま油, 油	にんじん, こまつな しょうが, 長ねぎ, もやし, ごぼう, だいこん 753 kcal 34.2 g 25.0 g 104.7 g
13 水	チキンライス ポテト春巻き レンズ豆のスープ	○	鶏もも肉, ツナ缶(油漬), 豚かた肉, レンズまめ(乾)	牛乳	精白米, 米粒麦, さとう, じゃがいも, 春巻きの皮, 小麦粉 油, バター, 揚げ油, マヨネーズ(エッグ77)	にんじん, トマトジュース, パセリ たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース, レモン(果汁), にんにく, キャベツ 765 kcal 26.0 g 26.2 g 114.5 g
14 木	コーンマヨネーズドッグ 洋風煮込み 海藻サラダ	○	ベーコン, 豚かた肉, フランクフルト, レンズまめ(乾)	牛乳, 粉チーズ, 芽ひじき(乾), カットわかめ(乾)	コッペパン, じゃがいも, さとう マヨネーズ(エッグ77), 油, ごま油	パセリ, にんじん コーン, たまねぎ, にんにく, キャベツ, もやし, きゅうり 742 kcal 29.1 g 34.2 g 91.4 g
15 金	麻婆豆腐丼 パンサンスー メロン	○	鶏ひき肉(もも), 鶏肝臓, 大豆(乾), みそ, 八丁みそ, 押し豆腐, ロースハム	牛乳	精白米, 米粒麦, さとう, でんぷん, はるさめ 油, ごま油	にら にんにく, しょうが, 長ねぎ, 干しいたけ, たまねぎ, もやし, きゅうり, メロン 781 kcal 32.7 g 23.5 g 117.4 g
18 月	もちきびごはん 大豆入りミートコロッケ キャベツとツナのソテー わかめ入りかきたま汁	○	鶏ひき肉(もも), 大豆(乾), ツナ缶(油漬), かつおけずり節, 卵	牛乳, だし昆布, 生わかめ	精白米, きび, じゃがいも, さとう, 小麦粉, パン粉(乾), でんぷん 揚げ油, 油	にんじん, こまつな たまねぎ, にんにく, キャベツ, コーン, えのきたけ, 長ねぎ 886 kcal 29.6 g 30.5 g 133.6 g
19 火	ぶどうパン ポテトの重ね焼き キャベツとかぶのスープ パイナップル	○	豚ひき肉, 鶏もも肉	牛乳, 調理用牛乳, スキムミルク, ピザ用チーズ	ぶどうパン, じゃがいも, さとう バター, 油	にんじん, ホールトマト(缶), パセリ, かぶ(葉) にんにく, たまねぎ, セロリ, しょうが, キャベツ, かぶ, パインアップル 750 kcal 30.6 g 26.2 g 116.0 g
20 水	コーンピラフ マンハッタン風クラムチャウダー カリカリ油揚げのサラダ ぶどうゼリー	○	鶏もも肉, いんげんまめ(乾), あさりむきみ(水煮), 油揚げ	牛乳, 粉寒天	精白米, 米粒麦, じゃがいも, はちみつ, さとう 油, バター	にんじん, カットトマト(缶), こまつな たまねぎ, コーン, マッシュルーム, グリンピース, にんにく, セロリ, キャベツ, きゅうり, ぶどうジュース 736 kcal 25.1 g 20.8 g 122.4 g
21 木	五目うどん ひじきと卵の和え物 フルーツ杏仁	○	かつおけずり節, 鶏もも肉, 油揚げ, ツナ缶(油漬)	牛乳, 芽ひじき(乾), 粉寒天, 調理用牛乳, スキムミルク, 練乳	うどん, さとう 油	にんじん, こまつな たまねぎ, 干しいたけ, 長ねぎ, キャベツ, みかん缶, 黄桃缶(ダイス) 755 kcal 29.2 g 24.7 g 108.6 g
22 金	ごはん 初がつおの揚げ煮 野菜のわさび醤油 みだくさん汁	○	かつお 角切り, かつおけずり節, 鶏もも肉, 豆腐, みそ, みそ	牛乳, だし昆布	精白米, でんぷん, さとう, じゃがいも 揚げ油	こまつな, にんじん しょうが, キャベツ, もやし, だいこん, ごぼう, 長ねぎ 759 kcal 37.5 g 18.6 g 114.2 g
25 月	ツナトマトスパゲッティ クラムサラダ ごろごろリンゴゼリー	○	ツナ缶(水煮), ツナ缶(油漬), いか, むきえび, あさりむきみ(冷凍)	牛乳, 粉チーズ, 粉寒天	スパゲッティ, でんぷん, さとう 油, オリーブ油, 揚げ油, ごま油	にんじん, ホールトマト(缶) にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, きゅうり, キャベツ, しょうが, リンゴジュース, リンゴ(缶詰) 769 kcal 37.0 g 23.8 g 111.0 g
26 火	親子丼 豆腐とわかめのすまし汁 のりじゃが	○	鶏もも肉, なんと, 卵, かつおけずり節, 鶏むね肉, 豆腐	牛乳, だし昆布, 生わかめ, あおのり	油	にんじん たまねぎ, 長ねぎ, グリンピース 770 kcal 33.2 g 20.5 g 121.3 g
27 水	きのこの醤油バターピラフ タンダーフィッシュ コーンサラダ ひよこ豆と野菜のスープ	○	鶏もも肉, シルバー, ベーコン, ひよこまめ(乾)	牛乳, プレーンヨーグルト	精白米, 米粒麦, さとう バター, 油	にんじん, こまつな たまねぎ, マッシュルーム, しめじ, エリンギ, グリンピース, にんにく, しょうが, もやし, コーン, キャベツ 733 kcal 33.9 g 23.8 g 103.0 g
28 木	きなこ揚げパン ポークビーンズ シーザーサラダ	○	きな粉, 豚かた肉, 大豆(乾), ベーコン	牛乳, 調理用牛乳, 粉チーズ	コッペパン, さとう, じゃがいも, 食パン 揚げ油, 油, マヨネーズ(エッグ77), オリーブ油	にんじん にんにく, セロリ, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり 809 kcal 33.1 g 35.6 g 103.6 g
29 金	麦ごはん じゃが 缶のそぼろ煮 鮭のチャンチャンマヨ焼き かぶのしょうがじょうゆが	○	かつおけずり節, 鶏ひき肉(むね), さけ, みそ 北海道献立	牛乳	精白米, 米粒麦, じゃがいも, さとう, でんぷん 油, マヨネーズ(エッグ77)	にんじん, さやいんげん, かぶ(葉) たまねぎ, キャベツ, えのきたけ, きゅうり, かぶ, しょうが 795 kcal 37.9 g 19.0 g 127.5 g
30 土	唐揚げ丼 中華春雨スープ 白玉サイダーフルーツポンチ	○	鶏もも肉, 鶏もも肉(皮なし) 運動会献立	牛乳	精白米, 米粒麦, でんぷん, 普通はるさめ(乾), 白玉粉, さとう 揚げ油, 油, ごま油	にんじん, こまつな しょうが, にんにく, キャベツ, きくらげ, たまねぎ, もやし, パイン缶(チビット), 黄桃缶(ダイス), みかん缶, みかん缶汁 921 kcal 29.4 g 26.6 g 146.3 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：かつお、あさり、にら、玉ねぎ、キャベツ、かぶ、じゃがいも、メロンなど