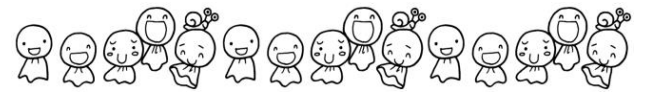




【配布用献立表】



2026年 6月

新宿区立西早稲田中学校

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月	開校記念日お祝い赤飯 魚のカレーポテト焼き 野菜の酢醤油和え ぶどうゼリー	○	ささげ(乾), メルルーサ	牛乳, 粉寒天	精白米, もち米, じゃがいも, さとう	油, マヨネーズ(エッグゲ7)	パセリ, こまつな, にんじん	もやし, ぶどうジュース	731 kcal 29.1 g 18.6 g 117.8 g
3水	和風クッパ ひじきのピリッとナムル メロン	○	かつお厚けずり節, 鶏むね肉, 鶏もも肉, なた, 卵, 油揚げ	牛乳, だし昆布, 芽ひじき(乾)	精白米, 米粒麦, でんぷん	ごま油	にんじん, こまつな, にはら	干しいたけ, きくらげ, たけのこ, もやし, 長ねぎ, にんにく, メロン	731 kcal 29.4 g 19.2 g 116.0 g
4木	ジャムサンド タンドリーチキン レタスとトマトの卵スープ	○	鶏もも肉, 鶏もも肉, 大豆(乾), 卵	牛乳, プレーンヨーグルト	胚芽食パン, 食パン, でんぷん		トマト, パセリ	いちごジャム, にんにく, しょうが, レタス	890 kcal 44.3 g 32.8 g 115.6 g
5金	卵とじうどん 大学芋 じゃこサラダ	○	かつおけずり節, 鶏もも肉, 油揚げ, 板なしかまぼこ, 卵	牛乳, ちりめんじゃこ	冷凍うどん, さとう, でんぷん, さつまいも, 水あめ	揚げ油, 黒ごま, 油	にんじん, こまつな	きくらげ, 干しいたけ, もやし, しめじ, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, たまねぎ	839 kcal 29.4 g 28.9 g 121.4 g
8月	焼きカレーパン ポテトのハーブソテー チキンスープ	○	鶏ひき肉(もも), レンズまめ(乾), 鶏もも肉, 大豆(乾)	牛乳	丸パン, さとう, でんぷん, 小麦粉, パン粉(乾), じゃがいも	油	にんじん, パセリ	たまねぎ, にんにく, セロリ, しょうが, キャベツ	753 kcal 35.1 g 28.7 g 104.5 g
9火	麦ごはん さばのみそ煮 野菜の赤しそかけ 雷汁 かつおふりかけ	○	さば, みそ, 焼き竹輪, 押し豆腐, かつお厚けずり節, 鶏もも肉, 粉かつお	牛乳, だし昆布, ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, さとう, じゃがいも	油	にんじん, ゆかり, こまつな	しょうが, キャベツ, だいこん, 長ねぎ	783 kcal 37.9 g 24.2 g 110.9 g
10水	麦ごはん 鶏の唐揚げ しめじの味噌汁 コーンサラダ 冷凍みかん	○	鶏もも肉, かつお薄けずり節, 豆腐, みそ	牛乳	精白米, 米粒麦, でんぷん, さとう	揚げ油, 油	こまつな, にんじん	しょうが, だいこん, しめじ, きゅうり, キャベツ, コーン, たまねぎ, みかん	799 kcal 27.3 g 116.0 g 27.5 g
11木	ハヤシライス わかめサラダ あじさいゼリー	○	豚かた肉, レンズまめ(乾)	牛乳, カットわかめ(乾), ちりめんじゃこ, 粉寒天	精白米, 米粒麦, さとう, 米粉	油, ごま油	にんじん, カットトマト(缶), こまつな	にんにく, たまねぎ, セロリ, マッシュルーム, コーン, キャベツ, もやし, ぶどうジュース	798 kcal 28.4 g 18.0 g 134.5 g
12金	四川みそ豆腐丼 中華風もずくスープ 杏仁豆腐	○	鶏ひき肉(もも), 押し豆腐	牛乳, もずく, 粉寒天, 調理用牛乳, スキムミルク, 練乳	精白米, 米粒麦, さとう, でんぷん	油, ごま油	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, たまねぎ, 干しいたけ, たけのこ, きくらげ, 長ねぎ, みかん缶	798 kcal 29.9 g 21.7 g 127.1 g
15月	コーンマヨネーズトースト ジャーマンポテト キャベツと豆のスープ	○	ベーコン, 鶏もも肉, 鶏むね肉, ひよこまめ(乾), 大豆(乾)	牛乳, 粉チーズ	胚芽食パン, じゃがいも	マヨネーズ(エッグゲ7), 油	パセリ, にんじん	コーン, たまねぎ, セロリ, にんにく, しょうが, キャベツ	741 kcal 31.5 g 33.3 g 94.1 g
16火	鶏ごぼうご飯 魚のみそ辛焼き きのこすいとん	○	鶏もも肉, 油揚げ, あじ, みそ, かつおけずり節, みそ	牛乳	精白米, 米粒麦, さとう, 小麦粉, 白玉粉	油, ごま油	にんじん, こまつな	ごぼう, グリンピース, だいこん, なめこ, しめじ	743 kcal 36.5 g 22.6 g 104.6 g
17水	麦ごはん 豆腐とえびのチリソース パンバンジーサラダ	○	むきえび, 押し豆腐, 鶏若鶏肉ささ身, みそ	牛乳	精白米, 米粒麦, でんぷん, さとう	ごま油, ねりごま	万能ねぎ, にんじん	長ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, もやし	743 kcal 39.1 g 20.2 g 107.3 g
18木	焼きとり丼 高野豆腐と野菜のうま煮 小玉すいか	○	鶏もも肉, かつおけずり節, 高野豆腐	牛乳, 角切り昆布	精白米, 米粒麦, さとう, こんにゃく, じゃがいも	油	にんじん, さやいんげん	長ねぎ, ごぼう, 干しいたけ, 小玉すいか	817 kcal 30.9 g 19.9 g 136.4 g
19金	カレー南蛮うどん ちくわの磯辺揚げ フルーツポンチ	○	鶏もも肉, かつおけずり節, 板なしかまぼこ, 焼き竹輪	牛乳, だし昆布, あおのり, 粉寒天	うどん, じゃがいも, さとう, 米粉, でんぷん	油, 揚げ油	にんじん, こまつな	たまねぎ, キャベツ, 長ねぎ, みかん缶汁, みかん缶, ミックスフルーツ(桃・洋梨・リンゴ)	740 kcal 28.8 g 20.3 g 115.7 g
22月	ひじきごはん 魚のさざれ焼き じゃがたまの味噌汁	○	鶏ひき肉(むね), さわら, かつおけずり節, みそ	牛乳, 芽ひじき(乾)	精白米, 米粒麦, さとう, パン粉(乾), じゃがいも	油, マヨネーズ(エッグゲ7)	にんじん, パセリ, にはら	グリンピース, たまねぎ	798 kcal 37.2 g 29.0 g 106.2 g
23火	シンジューシー イナムドゥチ サーターアンダギー	○	豚ばら肉, かつおけずり節, 鶏もも肉, 生揚げ, 板なしかまぼこ, みそ, 卵	牛乳, 刻み昆布	精白米, さとう, つきこんにゃく, 黒砂糖, 小麦粉	油, 揚げ油	にんじん, さやいんどう, こまつな	干しいたけ, だいこん, きくらげ, 長ねぎ	785 kcal 26.3 g 27.7 g 110.8 g
24水	麦ごはん 大豆ふりかけ いかの韓国焼き しらたきチャブチェ 豆腐いりわかめスープ	○	大豆(乾), 粉かつお, いか, 鶏もも肉, 豆腐	牛乳, ちりめんじゃこ, カットわかめ(乾)	精白米, 米粒麦, さとう, しらたき	油, ごま油	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, 長ねぎ, もやし, 干しいたけ, きくらげ, たまねぎ, えのきたけ	732 kcal 38.2 g 20.8 g 103.7 g
25木	きな粉揚げパン フレンチサラダ クラムチャウダー	○	きな粉, 鶏もも肉, いんげんまめ(乾), あさりむきみ(水煮)	牛乳, 調理用牛乳	ミルクパン, さとう, 米粉, 食パン	揚げ油, 油	にんじん	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, セロリ, にんにく, しょうが, グリンピース	772 kcal 31.8 g 32.3 g 100.1 g
26金	卵チャーハン 中華スープ カリカリ油揚げのサラダ	○	鶏もも肉, 卵, 豆腐, 油揚げ	牛乳	精白米, 米粒麦, じゃがいも, はちみつ	油, ごま油	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, 長ねぎ, きくらげ, グリンピース, もやし, えのきたけ, キャベツ, きゅうり	733 kcal 29.8 g 26.3 g 101.3 g
29月	高野豆腐のそぼろ混ぜごはん じゃが芋いり卵焼き シンプル豚汁	○	鶏ひき肉(もも), 高野豆腐, 卵, 豚もも肉, かつおけずり節, みそ	牛乳, あおのり	精白米, 米粒麦, さとう, じゃがいも, でんぷん, 糸こんにゃく	油	にんじん, さやいんげん, こまつな	長ねぎ, たまねぎ, だいこん	733 kcal 33.0 g 24.3 g 103.8 g
30火	豆乳ラーメン スパイスポテト りんごとキャベツのザワークラウト	○	豚ひき肉, 豚肝臓, みそ, みそ, 豆乳	牛乳	中華めん, でんぷん, じゃがいも, さとう	油, ごま油, ねりごま, ラード, 白すりごま, 揚げ油	にんじん, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, きくらげ, 干しいたけ, もやし, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, りんご	770 kcal 29.5 g 29.6 g 110.7 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：きゅうり、トマト、レタス、じゃがいも、きくらげ、あじ、さわら、メロン、小玉すいか

♪給食委員企画によるお肉増量キャンペーン♪
8日(月)~12日(金)にかけて食べ残しが少なくなるよう、お肉の量がいつもより多くなっています。
皆さんにお楽しみに♪

お知らせ

6/2(火)運動会振替休日のため、学校はお休みです。

