

〔配布用献立表〕

2022年 6月

新宿区立西早稲田中学校

実施日	牛乳	おかず	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		
日 曜								
開校記念日献立								
1	水	○	古代米のお祝いご飯 とり天・ゆずだいこん にわとり汁	牛乳、だし昆布 精白米、もち米、赤米、さとう、小麦粉、でんぶん、冷凍ほうとう麺	にんじん、こまつな にんにく、だいこん、きゅうり、ゆず果汁、ごぼう、長ねぎ 旬の食材	848 kcal 33.1 g		
大分献立								
2	木	○	カレー南蛮うどん ポテトとコーンのチーズ焼き わかめサラダ	豚肉、かつおけずり節、かまぼこ、ハム 牛乳、だし昆布、チーズ、わかめ	冷凍細うどん、さとう、でんぶん、じゃがいも 油、バター、ごま油、ごま	たまねぎ、長ねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり	731 kcal 30.5 g	
3	金	○	麦ごはん いわしの梅干煮 かみごたえ金平 かきたま汁	いわし、するめいか、かつおけずり節、鶏肉、豆腐、卵 牛乳、だし昆布、ひじき 旬の食材	精白米、米粒麦、さとう、こんにゃく、でんぶん 油、ごま	しょうが、梅干し、ごぼう、長ねぎ 旬の食材	731 kcal 34.1 g	
6	月	○	麦ごはん 塩肉じゃが 和風サラダ アーモンド入りわかめふりかけ	豚肉、かつおけずり節、塩こうじ 牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、じゃがいも、しらたき、さとう 油、アーモンド、ごま	たまねぎ、キャベツ、もやし	764 kcal 26.7 g	
7	火	○	ツナそぼろご飯 焼きそばのおろし酢 豚汁	ツナ、さば、豚肉、かつおけずり節、みそ 牛乳、ひじき、粉寒天	精白米、米粒麦、さとう、こんにゃく、じゃがいも 油、ごま油	しょうが、長ねぎ、コーン、干しいたけ、だいこん、たまねぎ、レモン果汁	762 kcal 34.2 g	
リクエスト給食								
8	水	○	みそラーメン うずら卵の煮つけ 大学芋	豚肉、みそ、八丁みそ、うずら卵 牛乳	むし中華めん、さつまいも、さとう、水あめ ごま油、油、ごま	にんじん、にら、こまつな にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、長ねぎ	897 kcal 28.1 g	
9	木	○	和風クッパ トッポギ さくらんぼ	かつおけずり節、鶏肉、ベーコン、卵、さつま揚げ 牛乳、だし昆布	精白米、米粒麦、でんぶん、トッポギ、さとう ごま油、油	干しいたけ、たけのこ、もやし、長ねぎ、キャベツ、たまねぎ、さくらんぼ 旬の食材	730 kcal 24.9 g	
リクエスト給食								
10	金	○	ごま揚げパン 春雨サラダ ごぼうのクリームスープ	ハム、ベーコン、鶏肉、白いんげん 牛乳、調理用牛乳、生クリーム	コッペパン、グラニュー糖、はるさめ、さとう、じゃがいも、小麦粉 ごま、ごま油、油、バター	にんじん、パセリ キャベツ、もやし、きゅうり、しょうが、たまねぎ、ごぼう、にんにく	825 kcal 28.4 g	
運動会献立								
11	土	○	豚肉のスタミナ丼 白玉サイダーフルーツポンチ	豚肉 牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、白玉粉 油、ごま油	たまねぎ、長ねぎ、キャベツ、もやし、しょうが、にんにく、みかん缶、小玉すいか 旬の食材	820 kcal 27.0 g	
運動会予備日献立								
13	月	○	四川みそ豆腐丼 みそドレッシングサラダ	豚肉、豆腐、大豆、みそ 牛乳、わかめ	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん 油、ごま油、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、キャベツ、もやし	799 kcal 34.2 g	
15	水	○	スパゲティナポリタン コロコロポテトサラダ 豆腐チーズケーキ	ウィンナー、豚肉、大豆、豆腐、卵 牛乳、粉チーズ、チーズ	スパゲッティ、じゃがいも、さとう、小麦粉 油、バター、マヨネーズ	にんじん、トマト缶、ピーマン にんにく、セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、レモン果汁	812 kcal 33.9 g	
入梅献立								
16	木	○	梅じゃこごはん じゃがいものカレー煮 わかめのすまし汁（伊那のしめじ入り） あじさいゼリー	豚肉、かつおけずり節、豆腐 牛乳、ちりめんじゃこ、だし昆布、わかめ、粉寒天	精白米、米粒麦、じゃがいも、さとう、麩 ごま、油	ゆかり、にんじん、さやいんげん、こまつな 新緑の友好提携している伊那市よりしめじが届きます	梅干し、たまねぎ、しめじ、だいこん、ぶどうジュース	837 kcal 30.7 g
17	金	○	フィッシュバーガー 生トマトと豆のスープ びわ	たら、ベーコン、鶏肉、大豆 牛乳	セサミパン、小麦粉、パン粉、じゃがいも バター、油	にんじん、トマト 旬の食材	キャベツ、セロリ、たまねぎ、しょうが、にんにく、レタス、びわ 旬の食材	734 kcal 35.9 g
20	月	○	深川めし 焼きししゃもの香味ソースがけ 野菜のごま和え 豆腐とひじきの味噌汁	鶏肉、あさり、油揚げ、かつおけずり節、豆腐、みそ 牛乳、ししゃも、ひじき	精白米、米粒麦、さとう 油、ごま油、ごま	にんじん、さやいんげん、こまつな 旬の食材	しょうが、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、もやし、えのきたけ 旬の食材	730 kcal 38.5 g
21	火	○	雑穀ごはん 魚のみそ辛焼き 切干大根の煮付け きのこすいとん（伊那のしめじ入り）	あずき、あじ、みそ、さつま揚げ、かつおけずり節、ベーコン、油揚げ 牛乳 旬の食材	精白米、米粒麦、きび、黒米、さとう、こんにゃく、小麦粉、白玉粉 ごま、ごま油、油	にんじん、こまつな 新緑の友好提携している伊那市よりしめじが届きます	切干し大根、ごぼう、だいこん、なめこ、しめじ、長ねぎ	767 kcal 33.8 g
22	水	○	ハヤシライス パリパリサラダ	豚肉 牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、小麦粉、さとう、ワンタンの皮 油、バター	にんじん、トマト缶 にんにく、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、キャベツ、もやし、コーン	828 kcal 24.5 g	
23	木	○	タコライス ゴーヤチャンプル パイナップル	豚ひき肉、大豆、鶏ひき肉、豆腐、卵 牛乳、チーズ	精白米、米粒麦、でんぶん、三温糖 油	にんじん、トマト缶、ピーマン キャベツ、しょうが、にんにく、セロリ、たまねぎ、干しいたけ、にがうり、パイナップル 旬の食材	869 kcal 37.4 g	
沖縄献立								
24	金	○	コーンマヨネーズトースト ペンネのバジルソテー キャベツと鶏のスープ	ベーコン、鶏肉、大豆 牛乳、粉チーズ	食パン、マカロニ マヨネーズ、油	にんじん コーン、たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、セロリ、しょうが、キャベツ、かぶ	733 kcal 31.5 g	
27	月	○	卵チャーハン タンドリーチキン 中華スープ	豚肉、卵、鶏肉、豆腐 プレーンヨーグルト	精白米、米粒麦、じゃがいも 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、グリーンピース、もやし、えのきたけ	732 kcal 32.7 g	
28	火	○	麦ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 パンパンジーサラダ キャロットゼリー	むきえび、豆腐、鶏肉、みそ 牛乳、粉寒天	精白米、米粒麦、でんぶん、さとう ごま油、ごま	チンゲンサイ、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、オレンジジュース	795 kcal 38.9 g	
29	水	○	黒砂糖パン アスパラ入りマカロニグラタン 卵入り野菜スープ	鶏肉、豆乳、大豆、卵 牛乳、調理用牛乳、生クリーム、チーズ	黒砂糖パン、小麦粉、マカロニ、パン粉、でんぶん 油、バター	グリーンアスパラガス、にんじん、こまつな 旬の食材	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、キャベツ	795 kcal 35.6 g
30	木	○	麦ごはん・あさりの佃煮 いかの韓国焼き 8品目サラダ 道産子汁	いか、レンズまめ、かつおけずり節、さけ、油揚げ、豚肉、みそ、あさり 牛乳、ひじき、わかめ	精白米、米粒麦、さとう、押麦、じゃがいも ごま、ごま油、油、バター	にんじん、トマト、こまつな 旬の食材	しょうが、にんにく、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、コーン	761 kcal 37.0 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・あじ・トマト・レタス・胡瓜・アスパラガス・じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ・新ごぼう・メロン・びわ・さくらんぼ・小玉すいかなど

給食費の引き落とし日は、6月6日（月）です。
前日までに、ゆうちょ銀行口座へ入金をお願いします。



♪♪給食委員会♪♪ 3年生リクエスト給食
7日 レモンスカッシュゼリー・10日 揚げパン・春雨サラダ