

[配布用献立表]

2022年 8月 9日

新宿区立西早稲田中学校

実施日 日 曜	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			
25 木	○	豆乳ポークストロガノフ 切干大根サラダ なし (伊那市の梨)	豚肉、豚レバー、豆乳	牛乳、サラダ昆布	精白米、米粒麦、さとう	油	にんじん、こまつな	にんにく、セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、キャベツ、切干大根、なし 旬の食材	770 kcal 26.1 g
26 金	○	麦ごはん (伊那市の米) サバの香味焼き 彩りひじき煮 醤油	さば、鶏ひき肉、大豆、豆腐、けずり節 旬の食材	牛乳、芽ひじき、だし昆布	精白米、米粒麦、さとう、 こんにやく、じゃがいも	ごま油、油	にんじん、こまつな	しょうが、長ねぎ、えだまめ冷凍、コーン、 だいこん 旬の食材	783 kcal 36.5 g
29 月	○	シーフードスパゲッティ トマトドレッシング パインアップルケーキ	ベーコン、いか、あさり、卵	牛乳、粉チーズ	スパゲッティ、さとう、 小麦粉、グラニュー糖	オリーブ油、 油、バター	にんじん、こまつな 旬の食材	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、キャベツ、もやし、コーン、 パイン缶、レモン果汁	763 kcal 31.6 g
30 火	○	麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き 里芋と豚肉の照り焼き炒め えのきすまし汁 (伊那市のえのき)	さけ、みそ、豚肉、 けずり節、豆腐	牛乳、だし昆布	精白米、米粒麦、さとう、 さといも、でんぶん	バター、油 旬の食材	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、 グリーンピース冷凍、えのきたけ、 長ねぎ	740 kcal 34.4 g
31 水	○	野菜の日献立 鶏ごぼうピラフ ツツ入り卵焼き 冬瓜とコーンのスープ ずいか	鶏肉、ツナ、卵、 レンズまめ、ベーコン	牛乳	精白米、米粒麦、じゃがいも、 でんぶん	油、バター	にんじん、さやいんげん、 こまつな	ごぼう、たまねぎ、しめじ、 グリーンピース冷凍、セロリ、 にんにく、しょうが、とうが ん、きくらげ、コーン、 クリームコーン、 ずいか	835 kcal 32.5 g
1 木	○	いかめし わかめのおにぎり 揚げポテトのバター煮 三平汁 北海道献立	いか、たら	牛乳、焼き込みわかめ、 だし昆布	もち米、精白米、さとう、 水あめ、でんぶん、 じゃがいも、こんにやく	白ごま油、 バター	にんじん、こまつな	干しいたけ、ごぼう、 だいこん、長ねぎ	810 kcal 30.0 g
2 金	○	手作りウインナーパン ポテトとコーンのソテー 夏野菜のポトフ	フランスフルト、 ベーコン、豚肉、 大豆	牛乳	強力粉、小麦粉、さとう、 じゃがいも	バター、 オリーブ油、油	こまつな、にんじん、 かぼちゃ、さやいんげん 旬の食材	たまねぎ、コーン、セロリ、 ズッキーニ、にんにく、 キャベツ、黄ピーマン	731 kcal 30.5 g
5 月	○	リクエスト給食 ビーフカレーライス (伊那市の米) 海藻サラダ ピーチゼリー	牛肉	牛乳、わかめ、ひじき、 糸寒天、ちりめんじゃこ、 粉寒天	精白米、米粒麦、じゃがいも、 はちみつ、小麦粉、 さとう	油、バター、 ごま、ごま油	にんじん、 トマト缶	にんにく、セロリ、しょうが、 たまねぎ、 キャベツ、ももジュース	905 kcal 25.2 g
6 火	○	冷やしごまだれそば トックスープ (伊那市のしめじ) 冷凍パイン	ハム、鶏肉、豆腐	牛乳	冷凍ラーメン、さとう、 トック	油、ごま、 ごま油	にんじん、こまつな	もやし、きゅうり、しょうが、 長ねぎ、 キャベツ、だいこん、 しめじ、きくらげ、 冷凍パイン	803 kcal 38.1 g
7 水	○	発芽玄米入りごはん、 あさりの佃煮 ししゃもの磯揚げ 冬瓜と生揚げのえびあんかけ ブルーベリー	卵、けずり節、生揚げ、 えび、あさり	牛乳、ししゃも、 あおりの	精白米、発芽玄米、 小麦粉、さとう、 でんぶん	油	こまつな	たまねぎ、とうが ん、しょうが、 ブルーベリー 旬の食材	767 kcal 32.9 g
8 木	○	クロックムッシュ マカロニのトマトソテー 豚肉と野菜のスープ	ハム、ベーコン、 豚肉、レンズまめ	牛乳、調理用牛乳、 サチーフ、粉チー ーズ	胚芽食パン、小麦粉、 マカロニ、じゃがいも	油、バター	トマト缶、 にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、 しょうが、 キャベツ	740 kcal 36.9 g
9 金	○	重陽の節句 十五夜献立 さつまいもごはん 魚の菊のあんかけ のっぺい汁 ずんだもち	さわら、けずり節、 豆腐	牛乳、だし昆布、 スキムミルク	精白米、米粒麦、 さつまいも、さとう、 でんぶん、 さといも、 白玉粉 旬の食材	ごま	にんじん、こまつな	長ねぎ、 はくさい、 えのきたけ、 菊のり、 干しいたけ、 だいこん、 えだまめ冷凍	771 kcal 31.8 g
12 月	○	麻婆豆腐丼 (伊那市の米) 海鮮チヂミ 杏仁豆腐 ワールドウィーク	豚ひき肉、大豆、 みそ、豆腐、 いか、卵	牛乳、ちりめん じゃこ、 粉寒天、 調理用牛乳	精白米、米粒麦、 さとう、 でんぶん、 小麦粉	油、ごま油	にんじん、 にら	にんにく、 しょうが、 長ねぎ、 干しいたけ、 たまねぎ、 みかん缶、 パイン缶	903 kcal 38.7 g
13 火	○	ナンピザ ペンネのカルボナーラ風 ロケット (フィンランド) (伊那市の長ネギ)	ハム、ベーコン、 豆乳、さけ、 レンズまめ	牛乳、チーズ、 粉チー ーズ、 調理用牛乳、 スキムミルク	ナン、マカロニ、 じゃがいも	油、オリーブ 油	トマト缶、 ピーマン、 にんじん、 パセリ	たまねぎ、 マッシュルーム、 にんにく、 長 ねぎ、 しょうが	728 kcal 36.6 g
14 水	○	カラフルライス フィッシュ&チップス フレンチサラダ ハブチュウパスタ (トルコ)	たら、卵、 ベーコン	牛乳	精白米、米粒麦、 小麦粉、 じゃがいも、 三温糖	油	にんじん、 赤ピー マン、 ピーマン、 にんじん ジュース、 パセリ	キャベツ、 きゅうり、 たまねぎ、 みかん缶、 にんにく、 コーン	836 kcal 32.2 g
15 木	○	メキシコ風パエリア スパニッシュオムレツ 豚肉とレンズ豆のスープ なし (伊那市の梨)	鶏肉、 ベーコン、 卵、 豚肉、 レンズま め	牛乳、調理用牛乳、 粉チー ーズ、 生ク リーム	精白米、米粒麦、 じゃがいも、 さとう	オリーブ油、 油、 マヨネ ーズ (エグ'77)	トマト缶、 にんじん、 こまつな 新宿区の友好提携している伊那市 よりながが届きます	セロリ、 にんにく、 たまねぎ、 グリーン ピース 冷凍、 キャベツ、 なし 旬の食材	772 kcal 31.9 g
16 金	○	カオマンガイ (タイ) 付け合わせピクルス フォー マンゴープリン	鶏肉、 みそ、 豚肉	牛乳、 粉寒天、 調理用牛乳、 生ク リーム	精白米、米粒麦、 さとう、 フォー、 タヒオカパール	ごま油	にんじん、 万能 ねぎ	たまねぎ、 長ねぎ、 しょうが、 にんにく、 キャベツ、 セロリ、 きゅうり、 もやし、 レタ ス、 レモン、 マンゴー ピューレ 旬の食材	735 kcal 37.3 g
20 火	○	ごまごはん (伊那市の米) 白身魚のムニエル ラタトゥイユ キャベツスープ	メダイ、 ベーコン、 鶏肉	牛乳	精白米、米粒麦、 小麦粉	ごま、 バター、 油、 オリーブ 油	トマト缶、 赤ピー マン、 にんじん、 こ まつな 旬の食材	にんにく、 たまねぎ、 なす、 ズッキーニ、 黄 ピーマン、 セロリ、 キャベツ	732 kcal 30.2 g
21 水	○	おひがん献立 卵とじうどん ハムサラダ おはき (黄粉・ごま)	けずり節、 鶏肉、 油揚げ、 かまぼこ、 卵、 ハム、 きな粉	牛乳	冷凍ほうとう麺、 さとう、 でんぶん、 精白米、 もち米	油、ごま	にんじん、 こまつな	きくらげ、 干しいたけ、 もやし、 たま ねぎ、 長 ねぎ、 キャベツ	781 kcal 30.6 g
26 月	○	さんまの蒲揚げ 野菜のポン酢和え ぶどう	さんま 旬の食材	牛乳、わかめ	精白米、米粒麦、 でんぶ ん、 さとう	油、白ごま	万能 ねぎ、 にん じん、 こ まつな 旬の食材	レモン、 もやし、 キャベツ、 巨峰	842 kcal 27.2 g
27 火	○	なすとツナのトマトスパゲッティ ごまコーンサラダ チョコ蒸しケーキ	ベーコン、 ツナ、 あさり	牛乳、 調理用牛乳	スパゲッティ、 さとう、 小麦粉、 チョコチップ	オリーブ油、 ごま、 油、 ごま油	にんじん、 トマト 缶、 こまつな 旬の食材	にんにく、 たまねぎ、 なす、 キャベツ、 もやし、 コーン	800 kcal 30.3 g
28 水	○	高菜めし 太平燕 (タイビーエン) いきなり団子 熊本県献立	卵、 豚肉、 えび、 あ ずき	牛乳	精白米、米粒麦、 さとう、 はるさめ、 小麦粉、 上新粉、 さつまいも	油、ごま油、 ごま 旬の食材	たかな漬、 にん じん	たけのこ、 干しいたけ、 にんにく、 しょうが、 はくさい、 もやし、 長 ねぎ、 きくらげ	721 kcal 23.5 g
29 木	○	照焼チキンバーガー 和風ワンタンスープ シャキシャキりんごヨーグルト (伊那市のりんご)	鶏肉、 けずり節、 豚肉、 みそ	牛乳、 わかめ、 ヨー グルト	無塩パン、 さとう、 ワン タンの皮	ごま、 油	にんじん、 こまつな 旬の食材	キャベツ、 はくさい、 もやし、 長 ねぎ、 りんご	755 kcal 37.4 g
30 金	○	麦ごはん (伊那市の米) がんも野菜の煮物 豆腐白玉団子のすまし汁 たらこふりかけ	けずり節、 鶏肉、 京 がんも、 豆腐、 たらこ	牛乳、 だし昆布、 ちりめん じゃこ	精白米、米粒麦、 こんにやく、 じゃがいも、 さとう、 白玉粉	ごま	にんじん、 さやい んげん、 こまつな 旬の食材	ごぼう、 たけのこ、 もやし、 だい こん、 はく さい	774 kcal 32.7 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：鯖、さんま、ししゃも、なす、トマト、南瓜、きゅうり、さつまいも、里芋、栗、じゃが芋、菊、巨峰、ブルーベリー、なしなど