

2023年 5月

新宿区立西早稲田中学校

日	曜日	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		
1	月	○	麦ごはん あさりの佃煮 肉豆腐 キャロットドレサラダ	あさり、豚肉、けずり り節、豆腐 旬の食材	精白米、米粒麦、さとう、 こんにゃく、はちみつ	油 にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、長ねぎ、キャベツ 732 kcal 31.4 g		
八十八夜献立									
2	火	○	ひよこ豆のカレーライス 野菜の赤しそかけ 抹茶ミルクゼリー	鶏肉、ひよこめめ	牛乳、粉チーズ、ちりめんじゃこ、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、じゃがいも、小麦粉、さとう	油、バター にんじん、トマト缶、ゆかり	たまねぎ、にんにく、セロリ、しょうが、りんご、キャベツ、きゅうり 871 kcal 28.2 g	
8	月	○	中華おこわ ポテト春巻き 五目スープ	焼き豚、ベーコン、鶏肉	牛乳、調理用牛乳、ひじき	精白米、もち米、じゃがいも、春巻きの皮、小麦粉、ビーフン	ごま油、油、ごま	にんじん、こまつな	たけのこ、干しいたけ、グリーンピース、たまねぎ、しょうが、にんにく、きくらげ、もやし、長ねぎ 745 kcal 27.0 g
9	火	○	手作りシナモンロール ペンネのカルボナーラ風 ボークビーンス	ベーコン、豆乳、豚肉、大豆、ひよこめめ	牛乳、粉チーズ	強力粉、小麦粉、さとう、グラニュー糖、マカロニ、じゃがいも、でんぶん	バター、オリーブ油、油	にんじん	にんにく、たまねぎ、セロリ、グリーンピース 836 kcal 30.3 g
10	水	○	麦ごはん さばのコチュジャン焼き 野菜のごま和え じゃがいもの味噌汁	さば、けずり節、油揚げ、みそ	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも	ごま	にんじん、こまつな、にら 旬の食材	しょうが、にんにく、長ねぎ、キャベツ、もやし、たまねぎ 737 kcal 31.1 g
11	木	○	ソースやきそば 卵と野菜の中華スープ 果物(柑橘類)	豚肉、焼き竹輪、いか、鶏肉、卵	牛乳、あおのり	むし中華めん、じゃがいも、でんぶん	油、ごま油、ごま	にんじん、ピーマン、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン、柑橘類 733 kcal 40.2 g
12	金	○	親子丼 チーズポテトもち えのきのすまし汁	鶏肉、卵、けずり節	牛乳、チーズ、スキムミルク、ちりめんじゃこ、だし昆布	精白米、米粒麦、しらたき、さとう、じゃがいも、でんぶん	油、ごま	にんじん、みつば、こまつな 旬の食材	しょうが、ごぼう、たまねぎ、長ねぎ、えのきたけ 835 kcal 38.3 g
沖縄返還の日献立									
15	月	○	シシジャー ゴーヤチャンプル バナナチョコケーキ	豚肉、豆腐、卵、花かつお	牛乳、昆布、調理用牛乳	精白米、さとう、三温糖、小麦粉	油	にんじん、さやえんどう	干しいたけ、にがうり、バナナ、たまねぎ 814 kcal 28.0 g
16	火	○	ガーリックフランス ツナサラダ 豆乳コーンチャウダー	ツナ、鶏肉、大豆、レンズまめ、豆乳	牛乳	ソフトフランスパン、さとう、じゃがいも	バター、油	にんじん、こまつな、パセリ	にんにく、キャベツ、たまねぎ、しょうが、クリームコーン、コーン 766 kcal 32.3 g
17	水	○	麦ごはん 焼き鮭(おろしつき) 切り干し大根のかりかり煮 かぶの味噌汁	甘塩鮭、さつま揚げ、けずり節、油揚げ、みそ	牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも	ごま、ごま油	にんじん、かぶ(葉) 旬の食材	だいこん、切干し大根、かぶ、しめじ 730 kcal 37.2 g
18	木	○	おつきりこみ(群馬)ほうとう こんにゃくのみそドレサラダ あまねじ(群馬)小豆すいとん	けずり節、鶏肉、油揚げ、みそ、あずき	牛乳、だし昆布、わかめ	冷凍ほうとう麺、さといも、さとう、こんにゃく、小麦粉	油、ごま、ごま油	にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、生しいたけ、長ねぎ、キャベツ 731 kcal 30.3 g
群馬県献立									
19	金	○	チキンライス イタリアンマカロニサラダ ベジタブルスープ	鶏肉、大豆	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、マカロニ、じゃがいも	バター、油、オリーブ油	にんじん、ピーマン、赤ピーマン、こまつな	マッシュルーム、たまねぎ、コーン、セロリ、キャベツ、にんにく、しょうが 730 kcal 28.3 g
22	月	○	麦ごはん 初がっおの揚げ煮 青菜とお揚げの煮浸し 春野菜の豚汁	かつお、大豆、油揚げ、豚肉、けずり節、みそ 旬の食材	牛乳	精白米、米粒麦、でんぶん、さとう、こんにゃく	ごま油、ごま、油	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、もやし、かぶ、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ 旬の食材 782 kcal 38.1 g
23	火	○	きんぴらドッグ 大麦と野菜のスープ よもぎ白玉フルーツポンチ	ベーコン、鶏肉、レンズまめ	牛乳、チーズ	コッペパン、さとう、押麦、じゃがいも、白玉粉	油、ごま、オリーブ油	にんじん、冷凍よもぎ	ごぼう、たまねぎ、長ねぎ、セロリ、キャベツ、にんにく、パイン缶、黄桃缶、みかん缶 818 kcal 33.3 g
24	水	○	豆腐あんかけ丼 麩入りかきたま汁 果物(柑橘類)	豚肉、けずり節、みそ、豆腐、卵	牛乳、だし昆布	精白米、米粒麦、でんぶん、麩	油	にんじん、にら、こまつな 旬の食材	しょうが、たまねぎ、はくさい、干しいたけ、きくらげ、えのき、柑橘類 736 kcal 30.7 g
25	木	○	鮭とアスパラのクリームスパゲティ じゃこと豆のサラダ ココア蒸しケーキ	さけ、ひよこめめ、卵	牛乳、調理用牛乳、粉チーズ、ちりめんじゃこ	スパゲッティ、小麦粉、さとう	オリーブ油、油、バター、ごま油	にんじん、グリーンアスパラガス、こまつな 旬の食材	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、もやし 857 kcal 37.6 g
26	金	○	ピースごはん ししゃもの利休焼き かぶの塩もみ じゃがいものそぼろ煮	けずり節、鶏ひき肉、あさり 旬の食材	牛乳、ししゃも	精白米、米粒麦、じゃがいも、さとう、でんぶん	ごま、油	にんじん、かぶ(葉)、さやいんげん	生グリーンピース、きゅうり、かぶ、しょうが、たまねぎ 旬の食材 802 kcal 34.6 g
29	月	○	ひじきごはん コーンコロッケ ボイルキャベツ なめこの味噌汁	鶏肉、豚ひき肉、けずり節、油揚げ、みそ、豆腐	牛乳、ひじき	米粒麦、精白米、さとう、ポテトフレーク、じゃがいも、小麦粉、パン粉	油	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、コーン、キャベツ、なめこ、長ねぎ 832 kcal 27.5 g
30	火	○	レモンパターントースト ツナとマカロニのサラダ レタスとトマトの卵スープ	ツナ、鶏肉、ベーコン、大豆、卵	牛乳	食パン、三温糖、マカロニ、さとう、でんぶん	バター、油	にんじん、こまつな、トマト、パセリ 旬の食材	レモン果汁、キャベツ、にんにく、しょうが、レタス 735 kcal 32.2 g
31	水	○	ビビンバ丼 豆腐いりわかめスープ メロン	豚ひき肉、大豆、豆腐	牛乳、わかめ	精白米、米粒麦、さとう	油、ごま油、ごま	こまつな、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、もやし、ぜんまい、えのき、干しいたけ、きくらげ、長ねぎ、メロン 旬の食材 748 kcal 27.5 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、山菜、三つ葉、グリーンピース、レタス、にら、玉ねぎ、アスパラガス、キャベツ、かぶ、メロン、甘夏、セミノールなど
 新宿区の友好提携都市・伊那市よりしめじ・えのきたけが納品されます。
 11日、24日の果物は柑橘類が出る予定です。(なつみ、ニューサマーオレンジ、セミノール、甘夏、河内晩柑など。)



今月から給食費の引き落としが始まります。
 1回目の引き落とし日は、5月15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。

