



〔配布用献立表〕



2023年 6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 ー ギ たんばく質			
			開校記念日献立							
1	木	○	お祝いご飯 じゃがいものカレー煮・煮なます あじさいゼリー	あずき、豚肉、けずり節、生揚げ、油揚げ	牛乳、粉寒天	精白米、もち米、赤米、じゃがいも、さとう	油、ごま	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、だいこん、干しいたけ、ぶどうジュース	816 kcal 27.4 g
2	金	○	卵とじうどん 大学芋 じゃこサラダ	けずり節、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、卵	牛乳、ちりめんじゃこ	冷凍うどん、さとう、でんぶん、さつまいも、水あめ	ごま、油	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	861 kcal 32.2 g
5	月	○	麦ごはん・大豆ふりかけ いかの青のり焼き 五目きんぴら 道産子汁	大豆、いか、けずり節、さけ、油揚げ、みそ	牛乳、ちりめんじゃこ、あおのり、わかめ	精白米、米粒麦、さとう、つきこんにやく、じゃがいも	油、ごま、ごま油、バター	にんじん、さやいんげん、こまつな	にんにく、しょうが、ごぼう、たけのこ、たまねぎ、コーン	731 kcal 40.8 g
6	火	○	ジャムサンド 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、ベーコン、卵	牛乳、調理用牛乳、生クリーム、チーズ	胚芽パン、食パン、小麦粉、マカロニ、パン粉、でんぶん	油、バター	にんじん、グリーンアスパラガス、こまつな	いちごジャム、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、セロリ、キャベツ	812 kcal 32.6 g
7	水	○	豚肉のスタミナ丼 中華風もずくスープ 小玉すいか	豚肉、ベーコン、豆腐	牛乳、もずく	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	油、ごま油	にんじん、にら	たまねぎ、長ねぎ、キャベツ、もやし、りんご、しょうが、にんにく、干しいたけ、きくらげ、小玉すいか	769 kcal 27.2 g
8	木	○	豆乳ラーメン うずら卵の煮つけ ポテトのマヨネーズ焼き（エッグケアマヨ）	豚ひき肉、みそ、豆乳、うずら卵	牛乳、調理用牛乳、粉チーズ	冷凍チャンポンめん、でんぶん、じゃがいも	油、ごま油、ラード、ごま、マヨネーズ（エッグ）	にんじん、チンゲンサイ、パセリ	にんにく、しょうが、きくらげ、干しいたけ、キャベツ、もやし、長ねぎ	772 kcal 27.5 g
9	金	○	和風クッパ ひじきのピリッとナムル 豆腐チーズケーキ	けずり節、鶏肉、卵、豆腐	牛乳、だし昆布、ひじき、ちりめんじゃこ、チーズ	精白米、米粒麦、でんぶん、さとう、小麦粉	ごま油、ごま	にんじん、こまつな、にら	干しいたけ、たけのこ、もやし、長ねぎ、にんにく、キャベツ、レモン	783 kcal 33.0 g
			運動会献立							
10	土	○	ハヤシライス わかめサラダ すいかのサイダーボンチ	豚肉、レンズまめ、豆乳	牛乳、わかめ、粉寒天	精白米、米粒麦、小麦粉、さとう	油、バター、ごま油	にんじん、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、キャベツ、きゅうり 小玉すいか、みかん缶	821 kcal 27.0 g
12	月	○	タレカツ丼 ポイルキャベツ またぎ汁	豚肉、鶏肉、けずり節	牛乳	精白米、米粒麦、小麦粉、でんぶん、パン粉、こんにやく、じゃがいも	油	にんじん	キャベツ、ごぼう、だいこん、まいたけ、なめこ、長ねぎ	760 kcal 32.8 g
			新潟県献立							
14	水	○	麦ごはん 塩肉じゃが じゃこ油揚げのサラダ	豚肉、けずり節、塩こうじ、油揚げ	牛乳、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、麩	油、ごま油	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、もやし	773 kcal 29.0 g
15	木	○	焼きカレーパン フレンチポテトサラダ（エッグケアマヨ） キャベツスープ	豚ひき肉、レンズまめ、ハム、鶏肉、大豆	牛乳	丸パン、さとう、でんぶん、小麦粉、パン粉、じゃがいも	油、マヨネーズ（エッグ）	にんじん、こまつな	たまねぎ、きゅうり、セロリ、キャベツ、にんにく、しょうが	732 kcal 29.8 g
16	金	○	鶏ごぼうご飯 魚のみそ焼き 豆腐白玉のすまし汁 さくらんぼ	鶏肉、油揚げ、あじ、みそ、けずり節、豆腐	牛乳、だし昆布	精白米、米粒麦、さとう、白玉粉	油、ごま油	にんじん、みずな、こまつな	ごぼう、グリーンピース、えのきたけ、さくらんぼ	736 kcal 35.2 g
			入梅献立							
19	月	○	麦ごはん・ひじきのふりかけ いわしの梅干煮 新じゃがいもの豚汁 キャロット蒸しケーキ	いわし、豚肉、豆腐、けずり節、みそ、卵、豆乳	牛乳、だし昆布、ひじき	精白米、米粒麦、さとう、こんにやく、じゃがいも、小麦粉	ごま、油、バター	にんじん、こまつな	しょうが、梅干し、だいこん、長ねぎ、レーズン	798 kcal 31.1 g
20	火	○	コーンマヨドッグ（エッグケア） 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	コッペパン、じゃがいも、マカロニ	マヨネーズ（エッグ）	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	731 kcal 31.8 g
21	水	○	焼きとり丼 高野豆腐と野菜のうま煮 びわ	鶏肉、けずり節、高野豆腐	牛乳、角切り昆布	精白米、米粒麦、さとう、こんにやく、じゃがいも	油	にんじん、さやいんげん	長ねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、びわ	852 kcal 32.9 g
22	木	○	ボンゴレスパゲッティ 8品目サラダ 豆乳ドーナッツ	ベーコン、あさり、レンズまめ、卵、豆乳	牛乳、ひじき	スパゲッティ、さとう、押麦、小麦粉	オリーブ油、油、バター	こまつな、にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、セロリ、キャベツ、きゅうり、コーン	779 kcal 28.6 g
23	金	○	麦ごはん 豆腐とえびのチリソース パンバンジーサラダ	えび、豆腐、鶏肉、みそ	牛乳	精白米、米粒麦、でんぶん、さとう	ごま油、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、きくらげ	744 kcal 38.9 g
26	月	○	メキシコ風バエリア トッポギ 7ピャコ（コロンビア）コンクリーヌ 冷凍パン	大豆、豚ひき肉、さつま揚げ、鶏肉、ベーコン	牛乳	精白米、米粒麦、トッポギ、さとう、じゃがいも	オリーブ油、油	トマト缶、にんじん、コリアンダー	セロリ、にんにく、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、長ねぎ、コーン、クリームコーン、冷凍パイン	740 kcal 27.0 g
27	火	○	さばサンド ナポリタンソテー ソバ・デ・アホ（スペイン）にんにくスープ	さば、ウィンナー、ベーコン、いんげんまめ、卵	牛乳、粉チーズ	ソフトフランスパン、でんぶん、さとう、スパゲッティ、パン粉、食パン	オリーブ油、油	トマト缶、ピーマン、ほうれんそう	たまねぎ、にんにく、マッシュルーム	809 kcal 36.0 g
28	水	○	海南鶏飯（ハナダ） フフ（西アフリカ）餅入りスープ	鶏肉、豚肉、ひよこまめ	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも、小麦粉、コーンスターチ	ごま油、油	にんじん	たまねぎ、長ねぎ、しょうが、きゅうり、キャベツ、セロリ、にんにく	747 kcal 30.2 g
			ワールドフードウィークby1年給食委員							
29	木	○	インディカ米・ナン 豆のインドカレー ピクルス ハジツバラン（アメリカ）ハジツバ	あさり、鶏ひき肉、レンズまめ、ひよこまめ	牛乳、ヨーグルト	インディカ米、ナン、さとう、じゃがいも、でんぶん	油、バター	にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、セロリ、きゅうり	823 kcal 27.5 g
30	金	○	冷やしナムルそば ボンデケーキ（ブラジル） ハブスチヨルバス（インド）にんにくソース	ハム、卵、ベーコン、レンズまめ	牛乳、調理用牛乳、粉チーズ	むし中華めん、さとう、三温糖、タピオカ粉、じゃがいも	ごま油、油、ごま、オリーブ油	にんじん、こまつな、にんじんジュース、パセリ	もやし、レモン、しょうが、たまねぎ、にんにく	747 kcal 28.0 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
新宿区の友好提携都市・伊那市よりえのきが納品されます。

給食費の引き落とし日は、6月5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。



ワールドフードウィーク(6/26~30)
1年生給食委員会の企画で世界の料理を
食べる1週間です。

