

〔配布用献立表〕

2023年10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								
2	月	○ 深川めし カレーコロッケ 付け合わせポイルキャベツ エリンギのすまし汁 東京都献立	鶏肉、あさり、油揚げ、豚ひき肉、大豆、けずり節	牛乳、だし昆布、わかめ	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも、小麦粉、パン粉	油 にんじん、こまつな しょうが、ごぼう、グリーンピース、たまねぎ、キャベツ、もやし、エリンギ 旬の食材	843 kcal 34.3 g	
3	火	○ 麦ごはん・ツナたまふりかけ 魚の幽庵焼き すき昆布の煮物 とりごぼう汁	ツナ、卵、カレイ、豚ひき肉、さつま揚げ、大豆、けずり節、油揚げ、鶏肉	牛乳、昆布	精白米、米粒麦、さとう	油 にんじん、さいいんげん、こまつな ゆず、ごぼう、もやし、はくさい、長ねぎ 旬の食材	745 kcal 38.7 g	
4	水	○ シナモントースト エスニックじゃこドレサラダ ミネストローネ	ひよこまめ、豚肉、大豆	牛乳、ちりめんじゃこ	食パン、さとう、じゃがいも、マカロニ	バター、油 にんじん、トマト缶 キャベツ、もやし、たまねぎ、しょうが、セロリ、にんにく	747 kcal 34.0 g	
5	木	○ 五目中華丼 ワカメスープ かぼちゃプリン	豚肉、いか、なると、卵	牛乳、わかめ、調理用牛乳、スキムミルク、生クリーム	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	油、ごま油、ごま にんじん、こまつな、かぼちゃ、ビュレー にんにく、しょうが、干ししいたけ、きくらげ、もやし、たまねぎ、はくさい、長ねぎ	792 kcal 28.2 g	
6	金	○ きのこの和風スパゲティ ポテトフレンチサラダ りんご	ベーコン、鶏肉、けずり節、大豆	牛乳、のり	スパゲッティ、さとう、でんぶん、じゃがいも	オリーブ油、油 にんじん、こまつな たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、りんご 旬の食材	730 kcal 31.4 g	
図書コラボ給食			鶏肉、油揚げ、卵、けずり節、みそ	牛乳、粉寒天	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	にんじん、かぼちゃ、こまつな 旬の食材	たまねぎ、長ねぎ、グリーンピース、だいこん、オレンジジュース	856 kcal 31.5 g
10	火	○ あぶたま丼 かぼちゃの味噌汁 キャロットゼリー						
11	水	○ パイパン・きのこグラタン 海藻サラダ 野菜といんげん豆のスープ	ベーコン、鶏肉、豚肉、いんげんまめ	牛乳、調理用牛乳、生クリーム、粉チーズ、わかめ、糸寒天、ひじき	パイパン、小麦粉、マカロニ、パン粉、さとう、じゃがいも	油、バター、ごま、ごま油 パセリ、にんじん、こまつな たまねぎ、エリンギ、マッシュルーム、キャベツ、セロリ、にんにく、しょうが、もやし	850 kcal 32.8 g	
12	木	○ 麦ごはん さんまの生姜煮 鶏じゃがみそ炒め 沢煮わん・みかん	さんま、鶏ひき肉、みそ、けずり節、油揚げ 旬の食材	牛乳、だし昆布	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも、でんぶん	油 にんじん、みずな しょうが、ごぼう、もやし、干ししいたけ、だいこん、みかん 旬の食材	841 kcal 29.8 g	
図書コラボ給食			けずり節、豚肉、たら、あじ、豆腐、卵、うずら豆	牛乳、わかめ	冷凍うどん、さとう、でんぶん、三温糖	油 にんじん、こまつな 干ししいたけ、たまねぎ、はくさい、長ねぎ	790 kcal 37.9 g	
13	金	○ 五目うどん つけ揚げ（鹿児島）さつま揚げ うずら豆の甘煮						
16	月	○ ポークストロガノフ わかめと大根のサラダ 柿	豚肉、豆乳、大豆	牛乳、わかめ	精白米、米粒麦、さとう	油、ごま油 にんじん 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、だいこん、かき 旬の食材	763 kcal 27.0 g	
17	火	○ いかにんじんご飯 みそかんだ（福島）揚げがみそからめ 凍り豆腐の卵とじ きやべつもちスープ（福島） 福島県献立	さきいか、みそ、高野豆腐、卵	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも、三温糖、でんぶん、トック	油、ごま油、ごま にんじん、とうがらし、こまつな 干ししいたけ、にんにく、キャベツ、しょうが	849 kcal 32.2 g	
18	水	○ ハンバーガー レンズ豆のミルクスープ タビオカフルーツポンチ	豚ひき肉、豚肝臓、豆腐、ベーコン、レンズまめ	牛乳、調理用牛乳	丸パン、じゃがいも、マカロニ、タビオカパール、さとう	油、オリーブ油 にんじん たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、しめじ、パイナップル、黄桃缶、みかん缶	835 kcal 36.9 g	
19	木	○ 麦ごはん・梅ひじきふりかけ いかと大根の煮物 カラフルポテトサラダ りんご	けずり節、焼き竹輪、いか	牛乳、ひじき	精白米、米粒麦、さとう、こんにゃく、じゃがいも	油、ごま、オリーブ油 にんじん、さやえんどう、赤ピーマン 梅干し、干ししいたけ、たけのこ、だいこん、黄ピーマン、りんご 旬の食材	763 kcal 29.1 g	
20	金	○ 上海やきそば 青菜ともずくのスープ マールカオ	豚肉、いか、鶏肉、豆腐、卵	牛乳、もずく	むし中華めん、でんぶん、小麦粉、黒砂糖	ごま油、油 にんじん、チンゲンサイ、こまつな しょうが、たまねぎ、干ししいたけ、きくらげ、もやし、キャベツ、にんにく、レーズン	762 kcal 32.2 g	
23	月	○ 麦ごはん かつおの竜田揚げ キャベツの昆布あえ 根菜のみそ汁	かつお、焼き竹輪、けずり節、油揚げ、みそ 旬の食材	牛乳、塩昆布	精白米、米粒麦、でんぶん、さといも、さつまいも 旬の食材	ごま油、油 にんじん、こまつな しょうが、キャベツ、ごぼう、だいこん、長ねぎ 旬の食材	735 kcal 34.5 g	
図書コラボ給食			豚肉、豚ひき肉、豆腐	牛乳、わかめ	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、しゅうまいの皮	油、ごま油 にんじん、チンゲンサイ 長ねぎ、しょうが、たまねぎ、干ししいたけ、グリーンピース、えのきたけ	792 kcal 27.7 g	
24	火	○ 豚バラあんかけチャーハン しゅうまい えのきとわかめのスープ						
25	水	○ しらすトースト（エッグケア） ツナと野菜の和風サラダ さつまいもポタージュ	ツナ	牛乳、しらす干し、チーズ、調理用牛乳、スキムミルク、生クリーム	食パン、さとう、じゃがいも、さつまいも、食パン 旬の食材	マヨネーズ（エッグケア）、ごま、油、バター あさつき、にんじん、パセリ もやし、だいこん、キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく	741 kcal 31.2 g	
図書コラボ給食			けずり節、鶏肉、がんも、大豆	牛乳、炊き込みわかめ	精白米、米粒麦、こんにゃく、じゃがいも、さとう、でんぶん	ごま、油 にんじん、さいいんげん だいこん、れんこん、たけのこ、ごぼう、なし 旬の食材	810 kcal 30.7 g	
十三夜献立			鶏肉、さけ、ひよこまめ 旬の食材	牛乳、粉寒天、調理用牛乳	精白米、もち米、さとう	栗、油、ぎんなん、マヨネーズ（エッグケア） 旬の食材	しめじ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン、黄桃缶	828 kcal 33.4 g
27	金	○ ふきよせごはん（栗・銀杏） 鮭のもみじ焼き（エッグケアマヨ） ひよこ豆サラダ・お月見ゼリー						
28	土	○ ドライカレー・クリーム入り コーンとキャベツのサラダ チョコ蒸しケーキ	鶏ひき肉、レンズまめ、あさり	牛乳、調理用牛乳	精白米、米粒麦、小麦粉、さとう、粉砂糖	油 にんじん、トマト缶、ピーマン、こまつな たまねぎ、しょうが、にんにく、セロリ、キャベツ、もやし、コーン	897 kcal 28.1 g	
ハロウィン献立			けずり節、豚肉、豆腐、みそ、卵、鶏ひき肉	牛乳、練乳、調理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、はるさめ、さとう、さつまいも 旬の食材	油、ごま、バター にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、冷凍 しょうが、だいこん、白菜キムチ、長ねぎ、にんにく、もやし、干ししいたけ、きくらげ 旬の食材	866 kcal 27.5 g	
31	火	○ 豚肉とキムチのクッパ チャブチェ スイートパンプキン						

◎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：さんま・鮭・鯖・かつお・さつま芋・かぼちゃ・里芋・栗・きのこ・大根・人参・菊・梨・柿・りんご・早生みかん

新宿区の友好提携都市・伊那市よりりんご・なし・えのきたけ・しめじが産直で届く日があります。