［配布用献立表］

2023年11月　　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		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1	水	○	黒砂糖パン サーモンキッシュ ごまサラダ 具だくさんABCｽｰﾌﾟ	さけ, 卵, ベーコン, 豚肩肉, レンズまめ 旬の食材	牛乳, 生クリーム, チーズ	黒砂糖パン, さとう, マカロニ	油, ごま	ほうれんそう, にんじん, パセリ 旬の食材	たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, だいこん, セロリ, にんにく, しょうが	744 kcal 36.2 g
文化の日献立			菊花ずし							
2	木	○	菊花蒸し・真珠蒸し 木耳の卵スープ 菊花みかん	豚ひき肉, 絞り豆腐, 豚かた肉, 卵	牛乳, だし昆布, のり	精白米, さとう, もち米, でんぷん	ごま, ごま油	さやえんどう, にんじん, こまつな	きくの花, 菊のり, コーン, たまねぎ, しょうが, にんにく, もやし, きくらげ, みかん 旬の食材	737 kcal 28.3 g
6	月	○	シーフードスパゲッティ にんじんツナサラダ キャラメルポテト	ベーコン, いか, えび, あさり, ツナ	牛乳, 粉チーズ	スパゲッティ, さつまいも, グラニュー糖 旬の食材	オリーブ油, ごま, 油, バター	にんじん	にんにく, 黄パプリカ, たまねぎ, マッシュルーム, セロリ, レモン（果汁）	887 kcal 37.4 g
7	火	○	油麩丼(宮城県) 野菜のからし和え じゃがいもの味噌汁 洋なし	けずり節, 焼き竹輪, 卵, 油揚げ, みそ	牛乳	精白米, 米粒麦, 油麩, さとう, じゃがいも		にんじん, さやえんどう, こまつな, ほうれんそう	干ししいたけ, たまねぎ, キャベツ, もやし, 長ねぎ, 西洋なし 旬の食材	775 kcal 28.3 g
8	水	○	きのこピザトースト ペンネのバジルソテー 鶏と豆のスープ	ベーコン, 鶏肉, 大豆	牛乳, チーズ	食パン, マカロニ, じゃがいも	バター, 油	トマト缶, ピーマン, にんじん, こまつな	たまねぎ, マッシュルーム, しめじ, にんにく, セロリ, はくさい 旬の食材	735 kcal 32.7 g
9	木	○	よこすか海軍カレー（神奈川） はりはり漬け（神奈川）切干大根の漬物 石垣団子（神奈川）さつまいも蒸し団子 神奈川献立	鶏肉, するめいか	牛乳, サラダ昆布	精白米, 米粒麦, 小麦粉, じゃがいも, さとう, さつまいも 旬の食材	油, 牛脂	にんじん, トマト缶, こまつな, とうがらし 旬の食材	にんにく, セロリ, しょうが, たまねぎ, 切干し大根, だいこん	900 kcal 28.4 g
10	金	○	麦ごはん ぶりと大根の煮物 きのこのみそすいとん かつおふりかけ	ぶり, けずり節, みそ	牛乳, ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, さとう, 小麦粉, 白玉粉	ごま油, ごま	にんじん, 冷凍かぼちゃ, こまつな 旬の食材	しょうが, だいこん, 長ねぎ, もやし, なめこ, しめじ	807 kcal 33.8 g
13	月	○	麦ごはん 酢豚 もやしとわかめのスープ	豚肉, 大豆	牛乳, わかめ	精白米, 米粒麦, さとう, でんぷん, じゃがいも	油, 揚げ油, ごま油	にんじん, ピーマン, こまつな	しょうが, たまねぎ, たけのこ, 干ししいたけ, もやし	876 kcal 29.5 g
14	火	○	奈良茶飯 かしわの権座（奈良県）鶏肉の煮もの 飛鳥汁（奈良県） よもぎ白玉団子 奈良献立	いり大豆, 鶏肉, 生揚げ, 油揚げ, みそ, あずき	牛乳, 調理用牛乳	精白米, 米粒麦, こんにゃく, 三温糖, じゃがいも, 白玉粉, さとう		にんじん, みずな, こまつな, 冷凍よもぎ	たまねぎ, ごぼう, だいこん, はくさい 旬の食材	844 kcal 34.1 g
15	水	○	五目あんかけそば うずら卵煮 豆腐入り中華スープ	豚肉, うずら卵, レンズまめ, 豆腐	牛乳	むし中華めん, さとう, じゃがいも	油, ごま油	にんじん, ほうれんそう, こまつな	しょうが, 干ししいたけ, 長ねぎ, きくらげ, もやし, キャベツ, にんにく	731 kcal 31.1 g
16	木	○	麦ごはん 魚のねぎみそ焼 ひじきの五目煮 のっぺい汁	あじ, みそ, 大豆, さつま揚げ, けずり節, 油揚げ, 豆腐	牛乳, ひじき, だし昆布	精白米, 米粒麦, さとう, つきこんにゃく, さといも, じゃがいも, でんぷん 旬の食材	油	にんじん, こまつな	しょうが, 長ねぎ, グリンピース, 干ししいたけ, もやし, だいこん	731 kcal 35.0 g
17	金	○	チリ豆ドッグ 秋のポトフ りんご	フランクフルト, 豚ひき肉, 大豆, レンズまめ, 鶏肉	牛乳	コッペパン, じゃがいも, さつまいも 旬の食材	油	にんじん, かぶ（葉）	たまねぎ, セロリ, にんにく, しょうが, かぶ, キャベツ, しめじ, りんご 旬の食材	730 kcal 32.8 g
20	月	○	家常豆腐丼 春雨サラダ 豆花（トーファ）	豚肉, みそ, 生揚げ, 豆乳	牛乳, 粉寒天, 生クリーム	精白米, 米粒麦, さとう, でんぷん, はるさめ, メープルシロップ	油, ごま油, ごま	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, キャベツ, きくらげ, 長ねぎ, もやし	830 kcal 28.3 g
21	火	○	かき揚げうどん 大豆入り根菜のそぼろ煮	けずり節, 鶏肉, 豚ひき肉, 大豆, 生揚げ	牛乳, だし昆布, わかめ	冷凍うどん, さとう, 小麦粉, さといも, じゃがいも, でんぷん 旬の食材	揚げ油, 油	こまつな, にんじん 旬の食材	干ししいたけ, はくさい, 長ねぎ, ごぼう, たまねぎ, しょうが, だいこん, かぶ, グリンピース	829 kcal 31.8 g
新米の日献立			新米ごはん							
22	水	○	豚肉の生姜焼・ボイルキャベツ かぶの味噌汁 りんご	豚肉, けずり節, 油揚げ, みそ	牛乳	精白米, でんぷん, さとう	油	にんじん, かぶ（葉）, こまつな	たまねぎ, もやし, しょうが, キャベツ, かぶ, しめじ, りんご 旬の食材	755 kcal 27.7 g
和食の日献立										
24	金	○	雑穀ごはん ししゃものチャンチャン焼き(北海道) 生揚げと野菜の煮物	あずき, みそ, けずり節, 焼き竹輪, 生揚げ	牛乳, ししゃも	精白米, 米粒麦, きび, 黒米, さとう, こんにゃく, じゃがいも, でんぷん	バター, 油	にんじん	たまねぎ, キャベツ, 干ししいたけ, グリンピース	762 kcal 32.8 g
27	月	○	麦ごはん 焼きさばのレモンおろし酢 みそドレッシングサラダ 豆腐入りかきたま汁	さば, 大豆, みそ, けずり節, 豆腐, 卵 旬の食材	牛乳, わかめ	精白米, 米粒麦, さとう, でんぷん	白ごま, 油, ねりごま	にんじん, こまつな	だいこん, レモン（果汁）, キャベツ, もやし	785 kcal 35.3 g
28	火	○	プルコギ丼 ナムル りんごゼリー	豚肉	牛乳, 粉寒天	精白米, 米粒麦, さとう, でんぷん	油, ごま油	にんじん, にら, ほうれんそう 旬の食材	長ねぎ, たまねぎ, もやし, えのきたけ, しょうが, にんにく, だいこん, りんごジュース	824 kcal 27.0 g
29	水	○	おからコロッケバーガー 白菜のクリーム煮 りんご	豚ひき肉, おから, 卵, 鶏肉, いんげんまめ	牛乳, 粉チーズ, 調理用牛乳, 生クリーム	丸パン, じゃがいも, ポテトフレーク, 小麦粉, パン粉	油, 揚げ油	にんじん, かぶ（葉）	たまねぎ, セロリ, 長ねぎ, にんにく, しょうが, はくさい, かぶ, りんご 旬の食材	775 kcal 28.9 g
30	木	○	高野豆腐のそぼろ混ぜごはん ひじき入り千草焼き 青のりこふき芋 なめこの味噌汁	鶏ひき肉, 高野豆腐, 鶏ひき肉, 卵, けずり節, 油揚げ, みそ, 豆腐	牛乳, ひじき, あおのり	精白米, 米粒麦, さとう, じゃがいも	油	にんじん, さやいんげん, こまつな	長ねぎ, たまねぎ, 干ししいたけ, グリンピース, なめこ 旬の食材	733 kcal 35.2 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：さんま・鮭・鯖・きびなご・さつま芋・里芋・青梗菜・栗・菊・きのこ
大根・人参・長葱・白菜・かぶ・ごぼう・柿・りんご・みかんなど

長野県伊那市より米、長葱、しめじ、小松菜、えのき、なめこ
ほうれん草、りんごジュースが納品されることがあります。

給食費の引き落とし日は、11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