



[配布用 献立表]



2023年12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										
1	金	○	ミートボールスパゲティ キャロットドレサラダ おからシヨコラ	豚ひき肉、レンズ まめ、おから、卵	牛乳、粉チーズ、 調理用牛乳	スパゲッティ、でんぶん、 さとう、はちみつ	油、バター	にんじん、トマト 缶、こまつな	にんにく、セロリ、たまねぎ、しょう が、しめじ、キャベツ	859 kcal 33.0 g	
4	月	○	麦ごはん すきやき煮 ポテトのマヨネーズ焼き（エッグケア） おからごまふりかけ	豚肉、けずり節、豆 腐	牛乳、調理用牛 乳、チーズ、ちり めんじゃこ	精白米、米粒麦、しらた き、さとう、麩、じゃがい も	油、マヨネーズ（エ ッグケア）、ごま	にんじん、パセリ	もやし、はくさい、えのきたけ、長ね ぎ、たまねぎ	822 kcal 32.4 g	
5	火	○	シーフードカレーピラフ ミモザマカロニサラダ ブイヤーベース	えび、いか、卵、サ メ、あさり	牛乳	精白米、米粒麦、マカロ ニ、さとう、じゃがいも	油、バター、オリ ブ油	にんじん、トマト 缶、トマトジュ ース、パセリ	たまねぎ、コーン、グリーンピース、 キャベツ、にんにく、セロリ、長ね ぎ、しめじ	795 kcal 34.1 g	
リクエスト給食				きな粉、鶏肉、みそ	牛乳、粉寒天	コッペパン、さとう、白玉 粉	油、ごま	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし、長ね ぎ、しょうが、りんご、みかん缶	731 kcal 27.0 g	
6	水	○	きなこ揚げパン パンパンジーサラダ 白玉寒天フルーツポンチ						旬の食材		
7	木	○	そぼろごはん 具沢山味噌汁	鶏ひき肉、大豆、 卵、けずり節、油揚 げ、豆腐、みそ	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、 じゃがいも	油	ほうれんそう、に んじん、こまつな	しょうが、キャベツ、えのきたけ	762 kcal 32.7 g	
8	金	○	大豆入りマーボー焼きそば もやしのナムル	豚ひき肉、大豆、み そ、豆腐	牛乳	むし中華めん、さとう、で んぶん	油、ごま油、ごま	にら、にんじん、こ まつな	にんにく、しょうが、長ねぎ、干しし いたけ、たまねぎ、もやし	730 kcal 39.0 g	
11	月	○	和風カレーきつね丼 ししゃもの南蛮漬 白菜の柚和え	豚肉、けずり節、油 揚げ	牛乳、ししゃも、 ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、さとう、 でんぶん、小麦粉	油	にんじん、とうが らし	たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、はくさ い、ゆず	817 kcal 33.8 g	
12	火	○	ごんじゅう（干菜）豚肉と油揚げご飯 さんが焼き（干菜）魚ハンバーグ もやしの味噌汁 りんご	豚肉、油揚げ、あ じ、卵、けずり節、 みそ	牛乳、わかめ	精白米、米粒麦、さとう、 でんぶん	油、ごま油	にんじん、しそ葉、 こまつな	長ねぎ、しょうが、もやし、えのきた け、りんご	770 kcal 38.4 g	
13	水	○	フレンチトースト きのこのベベロンチーノ かぶのポトフ	卵、ベーコン、鶏肉	牛乳、調理用牛 乳	食パン、さとう、スパゲッ ティ、じゃがいも	バター、油	とうがらし、にん じん	にんにく、たまねぎ、しめじ、セロ リ、しょうが、キャベツ、かぶ	731 kcal 33.2 g	
14	木	○	麦ごはん・のりふりかけ がめ煮（佐賀）筑前煮 つんきーだご汁（佐賀）すいとん みかん	鶏肉、生揚げ、けず り節、みそ	牛乳、のり	精白米、米粒麦、こんにゃ く、さといも、じゃがい も、さとう、小麦粉	油、白ごま	にんじん、さいい んげん、こまつな	れんこん、ごぼう、たけのこ、干しし いたけ、だいこん、しめじ、長ねぎ、 みかん	795 kcal 28.4 g	
15	金	○	肉うどん じゃがいものきんぴら アップルケーキ	豚肉、けずり節、鶏 ひき肉、おから、卵	牛乳、調理用牛 乳	冷凍うどん、さとう、じゃ がいも、小麦粉	油、バター	にんじん、こまつ な、さいいんげん	干ししいたけ、だいこん、長ねぎ、し めじ、りんご	756 kcal 27.0 g	
18	月	○	ミルクパン ポテトオムレツ 豆のクラムチャウダー	豚ひき肉、卵、いん げんまめ、あさり	牛乳、調理用牛 乳	ミルクパン、じゃがいも、 さとう、食パン	油	にんじん	たまねぎ、セロリ、にんにく、しょう が、グリーンピース	735 kcal 35.4 g	
19	火	○	麦ごはん イカ焼き香味ソース 卵の花 鶏団子みそ汁	いか、おから、けず り節、鶏ひき肉、 卵、油揚げ、みそ	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、 こんにゃく、でんぶん	ごま油、油	にんじん、こまつ な	しょうが、長ねぎ、たまねぎ、干しし いたけ、グリーンピース、もやし、はく さい	731 kcal 34.8 g	
クリスマス献立				カラフルライス	鶏肉、ベーコン、大 豆	牛乳、粉チーズ	精白米、米粒麦、コーンフ レーク、じゃがいも、スパ ゲッティ	油	にんじん、ビーマ ン、赤ビーマン、パ セリ、こまつな	たまねぎ、にんにく、長ねぎ、しょう が、キャベツ、もやし	829 kcal 33.8 g
20	水	○	クリスマスチキン ジャーマンポテト スパゲッティスープ								
21	木	○	豆腐のうま煮丼 かきたま汁 りんご	豚肉、あさり、豆 腐、けずり節、卵	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、 でんぶん、麩	油、ごま油	にんじん、こまつ な、ほうれんそう	しょうが、もやし、はくさい、長ね ぎ、えのきたけ、りんご	旬の食材	
冬至献立				麦ごはん	豆腐、豚ひき肉、豆 乳	牛乳、調理用牛 乳、粉寒天	精白米、米粒麦、さとう	油	にんじん、こまつ な、かぼちゃ ピューレ	たまねぎ、えのきたけ、だいこん、も やし、しめじ、セロリ、しょうが、に んにく、オレンジジュース、ゆず、ゆ ずジャム	815 kcal 31.0 g
22	金	○	和風おろし豆腐ハンバーグ きのこもやしのソテー かぼちゃのポタージュ ゆずオレンジゼリー						旬の食材		

◎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：さば、ぶり、わかさぎ、きのこ、ごぼう、里芋、大根、人参、かぶ、白菜、小松菜、ほうれん草、長葱、蓮根、りんご、みかん、ゆずなど
長野県伊那市より米、みそ、小松菜、ほうれん草、しめじ、えのき、なめこ、ねぎ、かぶ、トマトジュースが納品される日もあります。

大みそかに食べる年越しそば

年越しそばには、そばの細長い形から長寿を願って
食べるという説があります。ほかに、「金を集める」
縁起物として食べるという説などがあり、これらの由
来から大みそかに家族でそばを食べるようになりました
（ただし、地域によっては、そばを食べないところ
もあります）。

