



[配布用献立表]



2024年 2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	1食分 たんぱく質			
1 木	○	スパゲティカレーミートソース コロコロポテトの豆乳ドレサダ いちご	レンズまめ、豚ひき肉、豆乳	牛乳	スパゲティ、さとう、じゃがいも	オリーブ油、油	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、きゅうり、いちご	745 kcal 30.0 g
節分献立									
2 金	○	わかめ麦ごはん 芋と大豆と小魚の揚げ煮 イワシのつみれ汁	大豆、けずり節、いわしすり身、みそ	牛乳、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、でんぶん、じゃがいも、さつまいも、さとう	白ごま、揚げ油	にら、にんじん、こまつな	しょうが、長ねぎ、だいこん	855 kcal 33.8 g
5 月	○	肉豆腐丼 いももち道産子汁 柑橘果物	豚肉、豆腐、けずり節、さけ、みそ	牛乳、わかめ	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、糸こんにゃく、じゃがいも	油、バター	にんじん、こまつな	もやし、たまねぎ、ごぼう、だいこん、コーン、柑橘果物	807 kcal 32.2 g
6 火	○	ごま揚げパン★ 鶏と野菜のボン酢かけ 豆入りジュリアンスープ	鶏肉、豚肉、レンズまめ、大豆	牛乳	ミルクパン、さとう、じゃがいも	揚げ油、黒すりごま	にんじん、パセリ	レモン果汁、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんにく	731 kcal 34.3 g
7 水	○	麦ごはん みそ肉じゃが 青菜とえのきの酢の物 たまごふりかけ	豚肉、けずり節、みそ、卵	牛乳	精白米、米粒麦、こんにゃく、じゃがいも、さとう	油、白ごま	にんじん、とうがらし、こまつな	たまねぎ、グリーンピース、もやし、えのきたけ	763 kcal 28.9 g
8 木	○	海鮮塩焼きそば 中華春雨スープ おからドーナツ	豚肉、塩こうじ、いわし、あさり、えび、鶏肉、豆腐、おから	牛乳、調理用牛乳	むし中華めん、はるさめ、小麦粉、さとう	油、ごま油、揚げ油	にんじん、こまつな		731 kcal 39.1 g
9 金	○	きんぎょ飯（岐阜） けんいちやん（岐阜） 鶏と野菜の味噌炒め ごぶ汁（岐阜県） りんご	油揚げ、鶏肉、みそ、けずり節、豆腐	牛乳、刻み昆布	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも	油	にんじん、ピーマン	干しいたけ、にんにく、キャベツ、ごぼう、だいこん、長ねぎ、りんご	730 kcal 29.9 g
岐阜県献立									
13 火	○	チキンクリームライス じゃこと豆のサラダ 柑橘果物	鶏肉、大豆	牛乳、調理用牛乳、粉チーズ、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、小麦粉、さとう	油、バター、ごま油	にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、柑橘果物	805 kcal 29.6 g
バレンタイン献立									
14 水	○	ごまごはん 豆腐と海老の中華煮 韓国ドレッシングサラダ ココアゼリー	えび、豚肉、豆腐	牛乳、わかめ、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、でんぶん、さとう	黒ごま、白ごま、油、ごま油、白すりごま	にんじん、こまつな	しょうが、長ねぎ、もやし、干しいたけ、はくさい、キャベツ、にんにく	804 kcal 30.0 g
15 木	○	ビスキュイパン マカロニとキャベツのソテー 鶏と豆のスープ	卵、豚肉、鶏肉、大豆、レンズまめ	牛乳	丸パン、さとう、小麦粉、マカロニ、じゃがいも	バター、アーモンドパウダー、油	パセリ、にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、セロリ	731 kcal 34.4 g
16 金	○	ごはん さばのみそ煮 青菜の煮びたし みぞれ汁	さば、みそ、油揚げ、けずり節、鶏肉、豆腐	牛乳、だし昆布	精白米、さとう、でんぶん	油	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、えのきたけ、はくさい、だいこん	744 kcal 32.8 g
19 月	○	ガバオライス（タイ） タイの春雨サラダ 柑橘果物	鶏ひき肉、大豆、卵	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、はるさめ	油、白ごま、ごま油	にんじん、赤ピーマン、とうがらし	にんにく、たまねぎ、もやし、キャベツ、レモン果汁、柑橘果物	831 kcal 31.4 g
試験頑張れ献立									
20 火	○	きびごはん 魚カツ ガンバルソーサラダ 鉄分たっぷりみそ汁	たら、ひよこまめ、けずり節、高野豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、芽ひじき、わかめ	精白米、きび、小麦粉、パン粉、さとう	揚げ油、油	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、にんにく、だいこん、たまねぎ	861 kcal 40.8 g
21 水	○	手作りピザパン バリバリサラダ★ 冬のポトフ	鶏ひき肉、豚肉、大豆	牛乳、チーズ	強力粉、小麦粉、さとう、ワントンの皮、じゃがいも	バター、オリーブ油、揚げ油	トマト缶、ピーマン、にんじん、かぶ葉、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんにく、しょうが、はくさい、かぶ	731 kcal 31.7 g
22 木	○	四川麻婆豆腐丼 卵の中華スープ いちご	豚ひき肉、豚肝臓、みそ、豆腐、卵	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、じゃがいも	油、ごま油	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、キャベツ、いちご	846 kcal 35.6 g
26 月	○	卵チャーハン おからしゅうまい 青菜と豆腐のスープ	豚肉、卵、鶏ひき肉、おから、豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、でんぶん、しゅうまいの皮	ごま油、油	にんじん、ピーマン、こまつな	しょうが、長ねぎ、グリーンピース、たまねぎ、干しいたけ、キャベツ、にんにく	789 kcal 34.2 g
27 火	○	きつねうどん ししゃものピカタ レモンスカッシュゼリー★	けずり節、豚肉、油揚げ、卵	牛乳、だし昆布、ししゃも、粉寒天	冷凍うどん、さとう、小麦粉	油	にんじん、こまつな、パセリ	干しいたけ、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、レモン果汁	741 kcal 38.5 g
28 水	○	生姜ごはん（高知） かつおと大豆の甘辛煮 おから汁（高知）	油揚げ、かつお、大豆、けずり節、おから	牛乳	精白米、さとう、でんぶん	揚げ油、ごま油、白ごま、油	にんじん	しょうが、グリーンピース、にんにく、たまねぎ、だいこん、長ねぎ	761 kcal 31.6 g
高知県献立									
29 木	○	黒砂糖パン ラザニア風グラタン 8品目サラダ 豆腐コンソメスープ	豚ひき肉、レンズまめ、豆腐	牛乳、調理用牛乳、生クリーム、チーズ、芽ひじき、わかめ	黒砂糖パン、マカロニ、小麦粉、押麦、さとう、じゃがいも	油、バター	にんじん、ドライパセリ	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、はくさい	856 kcal 35.8 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、ぶり、さば、せり、里芋、ほうれん草、小松菜、ごぼう、菜の花、ブロッコリー、カリフラワー、みかん、



今月は1年生のリクエスト給食 ★がリクエスト給食

主食
1位揚げパン2位
ラーメン3位カレー

おかず
1位唐揚げ2位パリ
パリサラダ3位餃子

デザート
1位レモンスカッシュゼリー/フ
ルーツボンチ2位ガトーショコ
ラ3位シャインマスカット

柑橘果物はお楽しみ♪

2/5.13.19は柑橘類の果物が出る
予定です。その時期に出荷された
もので対応します。