



[配布用献立表]



2024年 5月

新宿区立西早稲田中学校

日	主 食	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			
八十八夜献立			コーンビラフ カリワリ油揚げのサラダ マンハッタンのクラムチャウダー 抹茶ミルクゼリー	鶏肉、油揚げ、いんげんまめ、あさり 旬の食材	牛乳、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、はちみつ、じゃがいも、さとう	油	にんじん、こまつな、トマト缶	たまねぎ、コーン、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、にんにく、セロリ 旬の食材	741 kcal 27.1 g
1	水	○								
2	木	○	中華おこわ 具だくさん五目スープ きなこよもぎ団子	豚肉、鶏肉、豆腐、きな粉	牛乳、干しえび	精白米、もち米、白玉粉、上新粉、さとう	ごま油、油	にんじん、こまつな、冷凍よもぎ	たけのこ、干ししいたけ、グリーンピース、しょうが、にんにく、もやし、長ねぎ	730 kcal 32.7 g
こどもの日献立										
7	火	○	親子丼 ポテト春巻き 若竹汁	鶏肉、卵、ベーコン、けずり節	牛乳、調理用牛乳、だし昆布、わかめ	精白米、米粒麦、しらたき、さとう、じゃがいも、春巻きの皮、小麦粉、でんぶん	揚げ油、油	にんじん、みつば 旬の食材	しょうが、たまねぎ、ゆでたけのこ 旬の食材	833 kcal 31.9 g
8	水	○	スパゲッティナポリタン パンブキンハニーサラダ 卵入りチーズスープ	ベーコン、ひよこまめ、豚肉、卵	牛乳、粉チーズ	スパゲッティ、さとう、はちみつ、パン粉	オリーブ油、油	にんじん、トマト缶、かぼちゃ、こまつな	にんにく、セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ	731 kcal 31.3 g
9	木	○	麦ごはん・のりとあさりの佃煮 さばの文化干し 野菜のからし和え みそけんちん汁	あさり、さば、けずり節、豆腐 旬の食材	牛乳、のり	精白米、米粒麦、さとう、こんにゃく、じゃがいも	油	にんじん、こまつな	もやし、ごぼう、だいこん、長ねぎ	745 kcal 36.9 g
10	金	○	エビとイカの豆乳クリームライス ポテトフレンチサラダ セミノール	鶏肉、むき、いか、豆乳	牛乳	精白米、米粒麦、小麦粉、じゃがいも、さとう	バター、油	にんじん、赤パプリカ、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、きゅうり、セミノール 旬の食材	738 kcal 27.1 g
13	月	○	ぶどうパン ポテトの重ね焼き キャベツとかぶのスープ メロン	豚ひき肉、ベーコン	牛乳、調理用牛乳、スキムミルク、チーズ	ぶどうパン、じゃがいも、さとう	バター、油	にんじん、トマト缶、パセリ、かぶ(葉)	にんにく、たまねぎ、セロリ、しょうが、キャベツ、かぶ、メロン 旬の食材	738 kcal 30.3 g
14	火	○	麦ごはん 韓国のおろし揚げ 回鍋肉 野菜と竹輪の香味サラダ	豚肉、みそ、八丁みそ、焼き竹輪	牛乳、のり、わかめ	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	ごま油、油	にんじん、赤ピーマン	にんにく、しょうが、干ししいたけ、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり	760 kcal 27.1 g
沖縄返道の日献立										
15	水	○	シシジャーシー(沖縄) 昆布ごはん ゴーヤチャンプル バナナケーキ	豚肉、豆腐、卵 旬の食材	牛乳、刻み昆布、調理用牛乳	精白米、さとう、三温糖、小麦粉	油	にんじん、さやえんどう	干ししいたけ、たまねぎ、にがうり、バナナ	845 kcal 29.5 g
16	木	○	ちからきつねうどん ひじきとツナの和え物 金時豆の甘煮	豚肉、かまぼこ、油揚げ、けずり節、ツナ、いんげんまめ	牛乳、だし昆布、ひじき	冷凍うどん、さとう、スパゲッティ、丸もち、三温糖	油	にんじん、こまつな	干ししいたけ、たまねぎ、長ねぎ、しめじ、キャベツ	808 kcal 34.3 g
17	金	○	きのこの醤油バターピラフ タンダーリーフィッシュ コーンサラダ ひよこ豆と野菜のスープ	あじ、鶏肉、ひよこまめ	牛乳、ヨーグルト	精白米、米粒麦、さとう	油、バター	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、グリーンピース、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、コーン	731 kcal 36.6 g
20	月	○	ピースごはん じゃがいものそぼろ煮 ししゃもの利休焼き かぶの醤油かけ	けずり節、豚ひき肉、あさり 旬の食材	牛乳、ししゃも	精白米、米粒麦、じゃがいも、さとう、でんぶん	油、ごま	にんじん、さやいんげん、かぶ(葉)	グリーンピース(生)、たまねぎ、きゅうり、かぶ、しょうが 旬の食材	765 kcal 35.0 g
21	火	○	もちきびごはん エッグコロッケ ひじきの五目煮 えのきの味噌汁	卵、鶏ひき肉、大豆、さつまいも、けずり節、みそ	牛乳、ひじき、わかめ	精白米、きび、さとう、ポテトフレーク、じゃがいも、小麦粉、パン粉、こんにゃく	揚げ油、油	にんじん、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、だいこん、えのきたけ、長ねぎ	899 kcal 29.8 g
22	水	○	手作りシナモンロール ペンネのカルボナーラ風 ポークビーンズ	ベーコン、豆乳、豚肉、大豆、いんげんまめ	牛乳、粉チーズ	強力粉、小麦粉、さとう、グラニュー糖、マカロニ、じゃがいも、でんぶん	バター、オリーブ油、油	にんじん	にんにく、たまねぎ、セロリ、グリーンピース 旬の食材	833 kcal 30.4 g
23	木	○	麻婆豆腐丼 パンサンスー バイナッブル	鶏ひき肉、鶏肝臓、大豆、みそ、八丁みそ、豆腐、ハム	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、はるさめ	油、ごま油、ごま	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、干ししいたけ、たまねぎ、もやし、きゅうり、パインアップル	770 kcal 30.7 g
24	金	○	鮭とアスパラのクリームスパゲティ キャベツとツナのソテー フルーツゼリー	さけ、ツナ、ひよこまめ	牛乳、調理用牛乳、粉チーズ、生クリーム、粉寒天	スパゲッティ、小麦粉、さとう	油、バター	にんじん、グリーンアスパラガス、こまつな 旬の食材	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、みかん缶、パイン缶	761 kcal 33.4 g
27	月	○	レンズ豆のカレーライス じゃこと豆のサラダ 冷凍みかん	鶏肉、レンズまめ、大豆	牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、じゃがいも、さとう	油、ごま油	にんじん、トマト缶、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、キャベツ、もやし、みかん	799 kcal 28.8 g
28	火	○	ごはん 初がつおの揚げ煮 野菜のわさび醤油 実だくさん汁	かつお、けずり節、鶏肉、豆腐、みそ 旬の食材	牛乳、だし昆布	精白米、でんぶん、小麦粉、さとう、じゃがいも	揚げ油	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、だいこん、ごぼう、長ねぎ	762 kcal 37.7 g
29	水	○	きんぴらドッグ ツナサラダ 大麦と野菜のスープ	ツナ、ベーコン、鶏肉、レンズまめ	牛乳、チーズ	コッペパン、さとう、押麦、じゃがいも	油、ごま、オリーブ油	にんじん、こまつな	ごぼう、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、セロリ、にんにく	731 kcal 34.4 g
30	木	○	深川めし 魚のねぎみそ焼き きゅうりとわかめの酢の物 麩入りかきたま汁	鶏肉、あさり、油揚げ、さわかみ、みそ、けずり節、卵 旬の食材	牛乳、わかめ、だし昆布	精白米、米粒麦、さとう、はるさめ、麩、でんぶん	油、ごま油	にんじん、さやいんげん、こまつな	しょうが、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ	788 kcal 41.6 g
31	金	○	広東麺 野菜のピリ辛中華和え レーズン蒸しケーキ	豚肉、かまぼこ、大豆	牛乳、調理用牛乳	冷凍チャンポンめん、さとう、でんぶん、小麦粉、黒砂糖	油、ごま油	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、長ねぎ、きくらげ、たけのこ、はくさい、もやし、きゅうり、だいこん、レーズン	800 kcal 27.5 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：かつお、あさり、山菜、三つ葉、グリーンピース、レタス、にら、玉ねぎ、アスパラガス、キャベツ、かぶ、メロン、甘夏、セミノールなど
新宿区の友好提携都市・伊那市よりしめじ・えのきが納品されます。