



配布用献立表



2024年 6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									
開校記念日献立									
3	月	○ 開校記念日お祝いご飯 塩肉じゃが 野菜の酢醤油和え	あずき、豚肉、けずり節、塩こうじ	牛乳	精白米、もち米、黒米、じゃがいも、しらたき、さとう、麴	ごま、油	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、もやし	786 kcal 27.2 g
4	火	○ 麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き(北海道) 道産子汁 松前漬 北海道献立	さけ、けずり節、たら、油揚げ、豚肉、みそ、いか	牛乳、わかめ、刻み昆布	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも	バター、油	にんじん、こまつな、とうがらし	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、コーン	740 kcal 37.7 g
5	水	○ ジャムサンド タンドリーチキン レタスとトマトの卵スープ	鶏肉、ベーコン、大豆、卵	牛乳、プレーンヨーグルト	胚芽パン、食パン、でんぶ		トマト、パセリ	いちごジャム、にんにく、しょうが、レタス	738 kcal 39.9 g
6	木	○ 和風クッパ ひじきのピリッとナムル メロン	けずり節、鶏肉、なると、卵、油揚げ	牛乳、だし昆布、ひじき	精白米、米粒麦、でんぶ	ごま油、ごま	にんじん、こまつな、にら	干ししいたけ、きくらげ、たけのこ、もやし、長ねぎ、にんにく、メロン	730 kcal 29.0 g
7	金	○ 卵とじうどん 大学芋 じゃこサラダ	けずり節、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、卵	牛乳、ちりめんじゃこ	冷凍うどん、さとう、でんぶ、さつまいも、水あめ	揚げ油、ごま、油	にんじん、こまつな	きくらげ、干ししいたけ、もやし、しめじ、長ねぎ、キャベツ、たまねぎ	839 kcal 29.3 g
運動会献立									
8	土	○ タッカルビ丼 白玉団子のみかんサイダーポンチ	鶏肉、ひよこめ	牛乳、粉寒天	精白米、米粒麦、さとう、でんぶ、白玉粉	油、ごま油	にんじん、にら	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、みかん缶	793 kcal 27.0 g
10	月	○ ハヤシライス わかめサラダ あじさいゼリー	豚肉、レンズまめ	牛乳、生クリーム、わかめ、ちりめんじゃこ、粉寒天、調理用牛乳、スキムミルク	精白米、米粒麦、小麦粉、さとう	油、バター、ごま油	にんじん、トマト缶、こまつな	にんにく、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、コーン、キャベツ、もやし、ぶどうジュース	899 kcal 30.2 g
12	水	○ 焼きカレーパン ペンネのバジルソテー コンソメ卵スープ	豚ひき肉、レンズまめ、ベーコン、鶏肉、豆腐、卵	牛乳	丸パン、さとう、でんぶ、小麦粉、パン粉、マカロニ	油	にんじん、こまつな	たまねぎ、にんにく、セロリ、キャベツ	731 kcal 36.8 g
入梅献立									
13	木	○ 麦ごはん・かつおふりかけ いわしの梅干煮 野菜の赤しそかけ 雷汁	いわし、焼き竹輪、豆腐、けずり節、鶏肉	牛乳、だし昆布、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも	油、ごま	にんじん、ゆかり	しょうが、梅干し、キャベツ、だいこん、長ねぎ	736 kcal 36.7 g
14	金	○ ボンゴレスパゲッティ 8品目サラダ サーターアランダギー	ベーコン、あさり、レンズまめ、卵	牛乳、ひじき	スパゲッティ、さとう、押麦、黒砂糖、小麦粉	オリーブ油、油、バター、揚げ油	こまつな、にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、セロリ、キャベツ、きゅうり、コーン	800 kcal 30.2 g
17	月	○ 麦ごはん 豆腐とえびのチリソース パンパンジーサラダ	えび、豆腐、鶏肉、みそ	牛乳	精白米、米粒麦、でんぶ、さとう	ごま油、ごま	万能ねぎ、にんじん	長ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、もやし	742 kcal 39.0 g
18	火	○ 鶏ごぼうご飯 魚のみそ辛焼き きのこすいとん びわ	鶏肉、油揚げ、あじ、みそ、けずり節	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、小麦粉、白玉粉	油、ごま油	にんじん、こまつな	ごぼう、グリーンピース、だいこん、なめこ、しめじ、びわ	753 kcal 35.7 g
19	水	○ コーンマヨネーズトースト(エッグケ) ジャーマンポテト キャベツと豆のスープ	ベーコン、鶏肉、ひよこめ、大豆	牛乳、粉チーズ	胚芽食パン、じゃがいも	マヨネーズ(エッグケ)、油	パセリ、にんじん	コーン、たまねぎ、セロリ、にんにく、しょうが、キャベツ	732 kcal 31.5 g
20	木	○ 焼きとり丼 高野豆腐と野菜のうま煮 小玉すいか	鶏肉、けずり節、高野豆腐	牛乳、昆布	精白米、米粒麦、さとう、こんにゃく、じゃがいも	油	にんじん、さやいんげん	長ねぎ、ごぼう、干ししいたけ、小玉すいか	828 kcal 31.1 g
21	金	○ 豆乳ラーメン 鶏の唐揚げ りんごとキャベツのザワークラウト	豚ひき肉、みそ、豆腐、鶏肉	牛乳	冷凍チャンポンめん、でんぶ、三温糖	油、ごま油、ごま、ラード、揚げ油	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、きくらげ、干ししいたけ、もやし、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、りんご	740 kcal 30.3 g
24	月	○ 麦ごはん・大豆ふりかけ いかに韓国焼き しらたきチャブチェ 豆腐いりわかめスープ	大豆、いか、鶏肉、豆腐	牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ	精白米、米粒麦、さとう、しらたき	油、ごま油、ごま	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、長ねぎ、もやし、干ししいたけ、きくらげ、たまねぎ、えのきたけ	743 kcal 38.6 g
25	火	○ 四川みそ豆腐丼 中華風もずくスープ すいか入りフルーツポンチ	豚肉、豆腐	牛乳、もずく、粉寒天	精白米、米粒麦、さとう、でんぶ	油、ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、干ししいたけ、たけのこ、きくらげ、長ねぎ、バイン缶、みかん缶、すいか	751 kcal 27.6 g
26	水	○ きな粉揚げパン マカロニサラダ ポテトポタージュ	きな粉、豆乳	牛乳、調理用牛乳、粉チーズ、生クリーム	ミルクパン、さとう、マカロニ、じゃがいも、食パン	揚げ油、油、バター	にんじん、パセリ	コーン、キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく	853 kcal 27.3 g
27	木	○ ひじきごはん 焼きししゃもの甘辛漬 野菜とえのきの煮浸し じゃがたま味噌汁	鶏ひき肉、油揚げ、けずり節、みそ	牛乳、ひじき、ししゃも	精白米、米粒麦、さとう、でんぶ、じゃがいも	油、ごま油	にんじん、こまつな、にら	グリーンピース、長ねぎ、もやし、えのきたけ、たまねぎ	733 kcal 35.1 g
28	金	○ カレー南蛮うどん ポテトとコーンのグラタン さくらんぼ	鶏肉、けずり節、かまぼこ、ベーコン	牛乳、だし昆布、調理用牛乳、生クリーム、チーズ	冷凍ほうとう麺、さとう、小麦粉、じゃがいも、パン粉	油、バター	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、コーン、さくらんぼ	802 kcal 29.3 g

2年生リクエスト給食

♪給食委員会によるリクエスト給食♪

6/21(金)鶏の唐揚げ 6/25(火)すいか入りフルーツポンチ

6/26(水)きな粉揚げパン お楽しみに♪

お知らせ 6/8(土)運動会は給食があります。

6/11(火)運動会振替休日のため、学校はお休みです。

