

[配布用 献立表]

2024年 8月9日

新宿区立西早稲田中学校

日	曜日	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	
26	月	○	ハヤシライス かぼちゃとさつまいものマヨ和え (エッグケア) ブルー	豚肉、レンズまめ、大豆	牛乳、生クリーム 旬の食材	にんじん、トマト缶、かぼちゃ 旬の食材	895 kcal 27.4 g	
27	火	○	サラダうどん 煮卵 パイナップルケーキ	けずり節、鶏肉、豆乳、卵、高野豆腐	牛乳、だし昆布 旬の食材	にんじん コーン、キャベツ、もやし、きゅうり、パイン缶、レモン	758 kcal 28.4 g	
28	水	○	麦ごはん 白身魚のムニエル ラタトイユ シンプルオニオンスープ	めばる、ベーコン、鶏肉、大豆 フランス献立	牛乳 旬の食材	精白米、米粒麦、小麦粉 バター、油、オリーブ油 トマト缶、赤ピーマン、にんじん	にんにく、たまねぎ、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、しょうが 旬の食材	734 kcal 32.8 g
29	木	○	ガーリックフランス キャロットラペ (フランス) ブイヤベース (フランス)	鶏肉、ひよこまめ、たら、あさり	牛乳 旬の食材	ソフトフランスパン、さとう、マカロニ、じゃがいも バター、油	にんじん、トマトジュース にんにく、たまねぎ、キャベツ、レーズン、しめじ	732 kcal 33.0 g
やさいの日献立				ベーコン、鶏ひき肉、卵	牛乳、調理用牛乳、粉チーズ 旬の食材	精白米、米粒麦、小麦粉、じゃがいも バター、油	にんじん、グリーンアスパラガス、こまつな マッシュルーム、たまねぎ、コーン、ズッキーニ、セロリ、にんにく 旬の食材	753 kcal 27.0 g
防災の日献立 麦ごはん・あさりの佃煮 焼きししゃもの香味ソースがけ 五目豆 防災ずいどん				あさり、大豆、けずり節、鶏肉、油揚げ、みそ 旬の食材	精白米、米粒麦、さとう、こんにゃく、小麦粉、でんぶ ごま油、油	にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、こまつな しょうが、長ねぎ、たけのこ、ごぼう、だいこん 旬の食材	806 kcal 35.2 g	
3	火	○	なすとツナのトマトスパゲティ パリパリサラダ チーズポテトもち	ベーコン、ツナ	牛乳、粉チーズ、チーズ、スキムミルク、ちりめんじゃこ	スパゲッティ、ワンタンの皮、さとう、じゃがいも、でんぶ オリーブ油、揚げ油、油、ごま	にんじん、トマト缶 にんにく、たまねぎ、なす、キャベツ、もやし、きゅうり 旬の食材	798 kcal 34.8 g
4	水	○	いかめし わかめおにぎり カレービーフン じゃがいもの味噌汁	いか、豚肉、けずり節、みそ	牛乳、炊き込みわかめ	もち米、精白米、さとう、水あめ、でんぶ、ビーフン、じゃがいも ごま油	にら、にんじん、こまつな もやし、干しいたけ、たまねぎ 旬の食材	762 kcal 42.0 g
5	木	○	手作りウィンナー&あんパン 切干大根サラダ チキンのマカロニスープ	フランクフルト、あずき、鶏肉、大豆	牛乳、サラダ昆布	強力粉、小麦粉、さとう、じゃがいも、マカロニ バター、オリーブ油、油	にんじん、こまつな キャベツ、切干し大根、たまねぎ、にんにく、しょうが	832 kcal 31.3 g
6	金	○	ごぼんと井 (長野県) 大平 (おおひら) 汁 みそなすのおやき 長野県献立	豚肉、けずり節、鶏肉、高野豆腐、みそ	牛乳、だし昆布 旬の食材	精白米、米粒麦、さとう、しらさき、さといも、小麦粉 油、ごま油	にんじん、さやえんどう たまねぎ、長ねぎ、もやし、ごぼう、干しいたけ、たけのこ、だいこん、なす 旬の食材	799 kcal 27.6 g
重陽の日献立				鶏肉、あさり、豆腐	牛乳 旬の食材	精白米、米粒麦、さとう、でんぶ、じゃがいも、白玉粉 油、ごま油	にんじん、チンゲンサイ、ピーマン 菊のり、しょうが、干しいたけ、はくさい、長ねぎ、冷凍えだまめ	830 kcal 30.0 g
10	火	○	上海やきそば 中華風卵コンスープ 杏仁豆腐 (みかん)	豚肉、いか、鶏肉、白いんげん、卵	牛乳、粉寒天、調理用牛乳、スキムミルク、練乳	むし中華めん、はるさめ、でんぶ、さとう ごま油、油	にんじん、チンゲンサイ、こまつな しょうが、たまねぎ、干しいたけ、きくらげ、もやし、キャベツ、にんにく、コーン、クリームコーン、みかん缶	733 kcal 32.4 g
11	水	○	麦ごはん のりたまふりかけ 肉じゃがカレー味 らっきょうの青じそドレサラダ	卵、豚肉、けずり節、生揚げ	牛乳、あおのり、わかめ	精白米、米粒麦、さとう、つきこんにゃく、じゃがいも 油、ごま	にんじん、さやいんげん、しそ葉 しょうが、たまねぎ、らっきょう、甘酢漬、きゅうり、キャベツ	796 kcal 32.0 g
12	木	○	さばサンド クルトン入りシーザーサラダ ぶどう	さば、ベーコン 旬の食材	牛乳、粉チーズ 旬の食材	ソフトフランスパン、でんぶ、さとう、食パン 揚げ油、オリーブ油、油	にんじん たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんにく、巨峰 旬の食材	771 kcal 31.0 g
13	金	○	こぎつねごはん ひじき入り千草焼きケチャップソース 里芋の味噌汁 キャロットゼリー	鶏ひき肉、油揚げ、豚ひき肉、あさり、卵、けずり節、みそ	牛乳、ひじき、粉寒天 旬の食材	精白米、米粒麦、つきこんにゃく、さとう、さといも 油	にんじん、さやいんげん、こまつな 干しいたけ、たけのこ、たまねぎ、グリーンピース、なめこ、オレシージュース	845 kcal 33.3 g
十五夜献立				けずり節、生揚げ、鶏ひき肉、あさり	牛乳 旬の食材	精白米、米粒麦、さつまいも、さとう、でんぶ、上新粉、白玉粉 ごま	にんじん、こまつな たまねぎ、とうがん 旬の食材	801 kcal 27.5 g
18	水	○	さんまの蒲揚げ丼 野菜のごまみそ和え 豆腐入りがきたま汁	さんま、みそ、けずり節、豆腐、卵 旬の食材	牛乳、だし昆布 旬の食材	精白米、米粒麦、でんぶ、さとう 揚げ油、ごま、すりごま	にんじん、みずな キャベツ、もやし、えのきたけ	847 kcal 33.3 g
19	木	○	ピザドッグ シーフードチャウダー 梨	豚ひき肉、ベーコン、大豆、えび、いか、あさり	牛乳、チーズ、調理用牛乳、スキムミルク、生クリーム	コッペパン、小麦粉、じゃがいも バター、油	トマト缶、ピーマン、にんじん たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、セロリ、なし 旬の食材	767 kcal 36.9 g
お彼岸献立 けいらんうどん (京都) おぼんざい (京都) 大根と厚揚げの煮物 二種類のおはぎ 京都府献立				鶏肉、油揚げ、けずり節、卵、生揚げ、きな粉	牛乳、だし昆布 旬の食材	冷凍細うどん、でんぶ、さとう、精白米、もち米 油、すりごま	にんじん、こまつな、みずな たまねぎ、干しいたけ、もやし、長ねぎ、だいこん	733 kcal 31.9 g
25	水	○	麦ごはん 魚のごまだれ焼 トマトサラダ いものこ汁	さけ、けずり節、豚肉、豆腐、油揚げ	牛乳、だし昆布 旬の食材	精白米、米粒麦、三温糖、さとう、こんにゃく、さといも、じゃがいも ごま、オリーブ油 旬の食材	こまつな、トマト、にんじん 長ねぎ、キャベツ、きゅうり、干しいたけ、きくらげ、なめこ 旬の食材	764 kcal 32.4 g
26	木	○	エッグトースト もやしのじゃこサラダ チリコンカン	卵、ベーコン、豚ひき肉、豚肝臓、ひよこまめ、大豆、レンズまめ	牛乳、ちりめんじゃこ	食パン、さとう、でんぶ マヨネーズ (エッグケア)、ごま、ごま油、油	パセリ、にんじん、トマト缶、ピーマン もやし、キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム	745 kcal 35.9 g
27	金	○	しめじおこわ いかと大根の煮物 いが栗揚げ	鶏肉、油揚げ、けずり節、いか、いんげん、なめ	牛乳 旬の食材	精白米、もち米、さとう、こんにゃく、小麦粉、白玉粉、そうめん 油、揚げ油、バター	にんじん たけのこ、しめじ、だいこん、グリーンピース	782 kcal 33.6 g
30	月	○	ピビンバ丼 トックスープ ぶどう	豚ひき肉、大豆、鶏肉	牛乳 旬の食材	精白米、米粒麦、さとう、油、ごま油、ごま こまつな、にんじん にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、もやし、ぜんまい、だいこん、生しいたけ、巨峰 旬の食材	789 kcal 29.9 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：鯖、さんま、ししゃも、ナス、トマト、南瓜、きゅうり、さつま芋、里芋、栗、じゃが芋、菊、巨峰、ブルー、なしなど
新宿区の友好提携都市・伊那市より米 (今ざり米) ・なめこ・えのきたけ・しめじが納品されます。