



[配布用 献立表]



2024年10月

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		
1	火	○	あさりときのこの和風スパゲッティ コロコロポテトサラダ (エッグケア) ごまプリン	ベーコン、けずり節、 あさり、大豆 リクエスト給食	牛乳、のり、粉寒天、調 理用牛乳、生クリーム	スパゲッティ、でんぶん、 さとう、じゃがいも オリーブ油、油、パ ター、マヨネーズ (エッグケア)、ごま	にんじん、こま つな たまねぎ、しめじ、エリンギ、え のきたけ、マッシュルーム、 きゅうり 旬の食材	781 kcal 31.5 g	
2	水	○	麦ごはん ポテトたこ揚げ キャベツと竹輪の昆布あえ 豆腐の味噌汁	ベーコン、卵、たこ、 竹輪、けずり節、油揚 げ、豆腐、みそ	牛乳、あおのり、塩昆 布、わかめ	精白米、米粒麦、じゃがい も、でんぶん、小麦粉	揚げ油、ごま油 にんじん、こま つな 長ねぎ、しょうが酢漬、キャベ ツ	821 kcal 28.0 g	
3	木	○	黒砂糖パン ムサカ (ギリシャ) イタリアンマカロニサラダ 野菜スープ	豚ひき肉、レンズま め	牛乳、調理用牛乳、チー ズ	黒砂糖パン、小麦粉、マカ ロニ、さとう	揚げ油、オリーブ 油、油、バター にんじん、トマ ト缶、赤ピーマ ン、こまつな	831 kcal 32.2 g	
4	金	○	黒豆赤飯 (青森) 鯖のごま味噌煮 せんべい汁 (青森) りんご	さば、みそ、鶏肉、け ずり節 旬の食材 青森県献立	牛乳、だし昆布	精白米、もち米、さとう、で んぶん、こんにゃく、南部 せんべい	ごま、油 こまつな ごぼう、だいこん、しめじ、長ね ぎ、りんご 旬の食材	743 kcal 32.2 g	
7	月	○	あぶたま井 いものこ汁 柿	鶏肉、油揚げ、卵、け ずり節、豚肉、豆腐 リクエスト給食	牛乳、だし昆布	精白米、米粒麦、さとう、で んぶん、こんにゃく、さ と、じゃがいも 旬の食材	油 にんじん、こま つな たまねぎ、長ねぎ、干しいた け、きくらげ、なめこ、かき 旬の食材	872 kcal 36.1 g	
8	火	○	野菜ラーメン 生揚げ入りトッポギ レモンスカッシュゼリー	豚肉、あさり、生揚げ リクエスト給食	牛乳、粉寒天	冷凍ラーメン、でんぶん、 トッポギ、さとう	油、ごま油 にんじん、こま つな にんにく、しょうが、長ねぎ、 コーン、キャベツ、もやし、はく さい、たまねぎ、レモン果汁	758 kcal 30.8 g	
9	水	○	五穀ごはん 芋と大豆と小魚の揚げ煮 いか団子と野菜のすまし汁	あずき、大豆、けずり 節、いか、たら、卵、豆 腐	牛乳、煮干し、だし昆布	精白米、もち米、米粒麦、あ わ、きび、でんぶん、じゃが いも、さとう	揚げ油、ごま にんじん、こま つな れんこん、長ねぎ	783 kcal 32.8 g	
目の愛護デー献立				豚ひき肉、豚肝臓、豆 腐	牛乳、調理用牛乳、生ク リーム	国産小麦 丸パン、さとう、 精白米、じゃがいも、食パ ン	油、バター にんじん たまねぎ、しょうが、キャベツ、 もやし、コーン、にんにく	749 kcal 32.6 g	
10	木	○	ハンバーガー コーンサラダ キャロットポタージュ						
11	金	○	麦ごはん 麻婆豆腐 図書コラボ 春雨サラダ 焼きりんご	豚ひき肉、大豆、あさ り、みそ、豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、で んぶん、はるさめ、グラ ニュー糖	油、ごま油、ごま、 バター にら、にんじん、 ほうれんそう にんにく、しょうが、長ねぎ、干 しいたけ、もやし、キャベツ、 レモン果汁、りんご 旬の食材	872 kcal 35.7 g	
十三夜献立				鶏肉、さけ、うずら 豆、けずり節、豆腐 旬の食材	牛乳、だし昆布	精白米、三温糖、白玉粉	栗、油、ぎんなん、 マヨネーズ (エッグケ ア) 旬の食材	にんじん、かぼ ちゃ、こまつな しめじ、たまねぎ	779 kcal 31.9 g
15	火	○	きよせごはん (栗・銀杏入り) 鯖のもじ焼き (エッグケアマヨ) うずら豆の甘煮 お月見だんご汁						
16	水	○	麦ごはん・ツナたまふりかけ ししゃものから揚げ がんもどきと野菜の煮物 梨	ツナ、卵、けずり節、 鶏肉、がんも	牛乳、ししゃも	精白米、米粒麦、でんぶん、 こんにゃく、じゃがいも、 さとう	油、揚げ油 にんじん、こま つな かぶ、れんこん、たけのこ、なし 旬の食材	846 kcal 36.6 g	
17	木	○	ナン 図書コラボ ドライカレークリーム入り 切干大根のシャキシャキサラダ バナナコッタ・オレンジソース	鶏ひき肉、豚ひき肉、 レンズまめ、あさり	牛乳、粉寒天、調理用牛 乳、生クリーム	ナン、小麦粉、じゃがい も、さとう	油、ごま、ごま油 にんじん、トマ ト缶、ピーマン	しょうが、にんにく、セロリ、た まねぎ、切干し大根、だいこん、 もやし、オレンジジュース	730 kcal 30.8 g
18	金	○	カオマンガイ (タイ) チキンライス 付け合わせポイル野菜 卵とコーンのスープ りんご	鶏肉、卵	牛乳	精白米、さとう、じゃがい も、はるさめ、でんぶん	ごま油 にんじん、チン ゲンサイ、こま つな 旬の食材	たまねぎ、長ねぎ、しょうが、に んにく、もやし、コーン、りんご	746 kcal 39.5 g
21	月	○	豆乳ボークストロガノフ わかめと大根のサラダ チーズ蒸しケーキ	豚肉、豆乳、大豆、卵	牛乳、わかめ、調理用牛 乳、チーズ	精白米、米粒麦、さとう、小 麦粉	油、ごま油 にんじん にんにく、セロリ、たまねぎ、 マッシュルーム、しょうが、 キャベツ、もやし、だいこん	873 kcal 31.4 g	
22	火	○	じゃこ天うどん (愛媛県) じゃこ天 (愛媛県) こくしょう (愛媛県) みそ味の煮物 みかん 愛媛県献立	けずり節、豚肉、油揚 げ、あじ、卵、みそ	牛乳、だし昆布、わか め、ちりめんじゃこ 旬の食材	冷凍うどん、さとう、でん ぶん、さといも、こんにゃ く 旬の食材	揚げ油、ごま油、油 にんじん、こま つな 干しいたけ、たまねぎ、はく さい、長ねぎ、かぶ、切干し大 根、早生みかん 旬の食材	732 kcal 37.5 g	
23	水	○	麦ごはん SUKIYAKI 図書コラボ はるさめと卵の炒め物	豚肉、けずり節、豆 腐、卵	牛乳	精白米、米粒麦、しらたき、 三温糖、麩、はるさめ、さ と	油、ごま油 しゅんぎく、に んじん、こまつ な たまねぎ、はくさい、えのきた け、長ねぎ、にんにく、もやし	756 kcal 30.2 g	
24	木	○	しらすトースト (エッグケア) 和風ひじきサラダ シーフードチャウダー	ベーコン、大豆、え び、あさり、いか	牛乳、しらす干し、チー ズ、ひじき、調理用牛 乳、スキムミルク、生ク リーム	国産小麦食パン、さとう、 小麦粉、じゃがいも	マヨネーズ (エッグケ ア)、ごま、油、パ ター あさつき、にん じん キャベツ、もやし、コーン、たま ねぎ、にんにく、しょうが、セロ リ	805 kcal 37.3 g	
25	金	○	卵チャーハン 豆腐しゅうまい もやしの中華スープ	豚肉、卵、鶏ひき肉、 豆腐、鶏肉	牛乳	精白米、さとう、でんぶん、 しゅうまいの皮	油、ごま油 にら、にんじん、 こまつな にんにく、しょうが、長ねぎ、き くらげ、たまねぎ、干しいた け、グリーンピース、もやし	740 kcal 33.0 g	
西早稲田県献立				鶏肉、いか、なると	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、で んぶん、ビーフン、小麦粉	油、ごま油 にんじん、こま つな、チンゲン サイ にんにく、しょうが、干しい たけ、きくらげ、たけのこ、たま ねぎ、はくさい、もやし、長ね ぎ	788 kcal 27.6 g	
29	火	○	バインパン マカロニグラタン 海藻サラダ 野菜といんげん豆のスープ	ベーコン、鶏肉、いん げんまめ	牛乳、調理用牛乳、生ク リーム、粉チーズ、わか め、糸寒天、ひじき	バインパン、マカロニ、小 麦粉、パン粉、さとう、じゃ がいも	油、バター、ごま、 ごま油 ドライパセリ、 にんじん、こま つな たまねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、セロリ、にんにく、 しょうが、かぶ	859 kcal 37.8 g	
30	水	○	麦ごはん 魚の幽庵焼き すき昆布とさつまいもの煮物 しめじの味噌汁	ぶり、鶏肉、油揚げ、 けずり節、みそ	牛乳、刻み昆布 旬の食材	精白米、米粒麦、さとう、で んぶん、さつまいも 旬の食材	油 にんじん、さや いんげん、こま つな ゆず果汁、だいこん、しめじ	739 kcal 30.7 g	
ハロウィン献立				鶏肉、鶏ひき肉、けず り節	牛乳、わかめ、ちりめん じゃこ	精白米、米粒麦、でんぶん、 さとう、じゃがいも	ごま、揚げ油、ごま 油、油 かぼちゃ、こま つな 旬の食材	しょうが、にんにく、長ねぎ、干 しいたけ、たまねぎ、しめじ、 りんご 旬の食材	887 kcal 32.9 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。

友好提携都市の伊那市よりりんごの無償提供があります。

旬の食材：さんま・鮭・鯖・かつお・さつま芋・かぼちゃ・里芋・栗・きのこ・大根・人参・菊・梨・柿・りんご・早生みかん
新宿区の友好提携都市・伊那市より、米・りんご・なし・えのきたけ・しめじ・長ねぎ・かぶが産直で届く日があります。

