



献立表



平成28年8・9月

新宿区立牛込第二中学校

日	曜日	牛乳	献立	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂		
26	金	○	キーマカレー ターメリックライス グリーンサラダ 巨峰	豚肉 ひよこ豆	牛乳	人参 小松菜 ピーマン トマト水煮	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり 巨峰 レーズン りんご	精白米 小麦粉 砂糖	ひまわり油 バター	842	25.9
29	月	○	焼きうどん 野菜のごま和え 大学芋	豚肉 いか	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし しめじ	冷凍うどん さつまいも 砂糖 水あめ	ひまわり油 練りごま ごま	760	25.0
30	火	○	コーンピラフ ツナのチーズローフ ジュリエンスープ	ベーコン ツナ 卵	牛乳 ピザチーズ	人参	玉ねぎ コーン グリーンピース セロリー キャベツ マッシュルーム	精白米 米粒麦 パン粉 じゃが芋	ひまわり油 オリーブ油 バター	841	32.4
31	水	○	ごはん ひじきふりかけ 肉豆腐 じゃが芋と野菜のみそ汁	豚肉 みそ 粉かつお 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ 大根	精白米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま	775	31.5
1	木	○	ピザドック ガーリックポテト チーズスープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	人参 ほうれん草 ピーマン トマト水煮	玉ねぎ マッシュルーム	コッペンパン パン粉 じゃが芋	ひまわり油 バター マーガリン	757	28.5
2	金	○	麻婆茄子丼 春雨スープ 杏仁ゼリー	豚肉 みそ	牛乳 練乳 粉寒天	人参 ピーマン	にんにく 生姜 長ねぎ 茄子 黄パプリカ 白菜 もやし 木耳 みかん缶	精白米 米粒麦 片栗粉 春雨 砂糖	ひまわり油 ごま油	801	25.1
5	月	○	ごはん ふくさ焼き じゃが芋の金平 冬瓜のすまし汁	鶏肉 えび はんぺん 卵 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ 冬瓜 長ねぎ 干し椎茸 木耳	精白米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	ひまわり油	754	27.2
6	火	○	ごまだれつけ麺 揚げ餃子	豚肉 みそ 八丁みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ	チャンポン麺 ぎょうざの皮	ひまわり油 ごま油 練りごま ごま	797	29.5
7	水	○	豚丼 キャベツの昆布漬け 南瓜と油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	人参 南瓜	生姜 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根	精白米 米粒麦 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま油	781	27.0
8	木	○	シナモントースト ボルシチ 白菜とりんごのサラダ	豚肉 ベーコン いんげん豆	牛乳	人参 トマトピューレ	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー キャベツ 白菜 大根 きゅうり りんご	胚芽食パン じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター マーガリン	799	29.4
9	金	○	かやくごはん 青菜の菊花和え 焼き鯖 里芋とわかめのみそ汁	鶏肉 鯖 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 春菊	筍 キャベツ 菊の花 大根 干し椎茸	精白米 米粒麦 里芋 こんにゃく 砂糖	ひまわり油	801	36.0
12	月	○	焼きそばパン ウェーフワンタン スープ ナタデココヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 キャベツ 白菜 もやし 長ねぎ 干し椎茸 パン缶 みかん缶 りんご缶 ナタデココ	ショートパン 蒸し中華麺 ワンタンの皮 砂糖	ひまわり油 ごま油	776	25.6
13	火	○	ポークカレー パプリカサラダ 梨	豚肉	牛乳	人参 赤パプリカ	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー きゅうり キャベツ 黄パプリカ 梨 りんご	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター	877	25.3
14	水	○	大豆入りひじきごはん ししゃものごま揚げ 利休汁	豚肉 卵 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき ししゃも	人参	大根 干し椎茸 長ねぎ	精白米 米粒麦 小麦粉 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま 練りごま	806	29.9
15	木	○	和風苜スパゲティ じゃこサラダ お月見みたらし団子	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし しめじ ユリギ えのき茸 マッシュルーム	スパゲッティ 白玉粉 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 バター ごま	776	29.1
16	金	○	ごはん じゃが芋のキムチチゲ チャブチェ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ピーマン 赤パプリカ	にんにく 生姜 大根 白菜キムチ 長ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 しめじ	精白米 じゃが芋 春雨 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	802	26.0
20	火	○	ごはん 秋刀魚の松前煮 切干大根のふくめ煮 根菜のみそ汁	秋刀魚 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜	生姜 切干し大根 ごぼう 大根 長ねぎ 干し椎茸	精白米 こんにゃく 砂糖	787	27.7	
21	水	○	卵とじうどん 五目煮浸し 二色おはぎ	鶏肉 卵 油揚げ 小豆 きな粉	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ キャベツ 干し椎茸	冷凍うどん もち米 精白米 片栗粉 こんにゃく 砂糖	775	27.9	
23	金	○	ハヤシライス りんご 早稲田茗荷ドレッシングのサラダ	豚肉	牛乳	人参 小松菜 トマトピューレ	にんにく セロリー 玉ねぎ 茗荷 大根 きゅうり マッシュルーム りんご	精白米 米粒麦 小麦粉 砂糖 蜂蜜	ひまわり油 バター	802	25.0
24	土	○	ごはん 肉じゃが ふりかけ菜 豆腐のみそ汁	豚肉 粉かつお 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ 大根 長ねぎ えのき茸	精白米 米粒麦 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	756	26.5
26	月	○	ごはん 青椒肉絲 もやしと卵のスープ みかん	豚肉 卵	牛乳	人参 チンゲンサイ ピーマン 赤パプリカ	生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 黄パプリカ もやし 干し椎茸 みかん	精白米 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	788	30.3
27	火	○	マーガリンパン 鶏肉のバーベキューソース マッシュポテト マカロニスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参	生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ セロリー キャベツ りんご	マーガリンパン マカロニ じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター	763	29.8
28	水	○	錦丼 けんちん汁 柿	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ピーマン 赤パプリカ	切干し大根 黄パプリカ ごぼう 大根 長ねぎ 柿	精白米 米粒麦 里芋 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	848	32.2
29	木	○	ゆかりごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ するめとさつま揚げの炒め物	豚肉 するめ さつま揚げ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん ゆかり	筍 玉ねぎ 白菜 にんにく 生姜 ごぼう 干し椎茸	精白米 米粒麦 片栗粉 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま	764	30.1
30	金	○	ビーンズミートソース・スパゲティー コーンサラダ アップルゼリー	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 粉チーズ 粉寒天	人参 トマト水煮 トマトピューレ	にんにく セロリー 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン りんごジュース	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	ひまわり油 オリーブ油 バター	839	29.7

◎ 食材料納入・学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。



8・9月分 1日あたりの平均

795

28.5

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

820

25.0～
40.0