



献立表



令和元年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	たんぱく質
				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	kcal	g
26	月	○	豚キムチ丼 わかめスープ 梨	豚肉 卵 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にら	にんにく 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 白菜キムチ えのき茸 木耳 梨	精白米 米粒麦 片栗粉	ひまわり油 ごま油 ごま	768	26.9
27	火	○	ビーンズミートソース・スパゲティー ポテト野菜サラダ 粒々みかんゼリー	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 アガー	人参 トマト水煮	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ 黄パプリカ オレンジジュース みかん缶	スパゲッティ 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 オリーブ油 バター	834	28.7
28	水	○	ごはん 豚肉と車麩の旨煮 ひじきふりかけ 豆腐のみそ汁	豚肉 粉かつお 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん タアサイ	玉ねぎ 長ねぎ 大根 えのき茸	精白米 麩 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま	753	31.2
29	木	○	アーモンドトースト カレーポークビーンズ グリーンサラダ	豚肉 いんげん豆	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり 黄ピーマン	胚芽食パン 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター アーモンド	767	27.0
30	金	○	炒飯 油淋鶏 広東スープ	豚肉 鶏肉 えび 卵 豆腐	牛乳	人参 タアサイ	生姜 長ねぎ 白菜 グリンピース にんにく	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	857	33.0
2	月	○	ジャーマンポテトドック トマトフレンチサラダ いんげん豆とコーンのポタージュ	ウィンナー いんげん豆	牛乳 ビザチーズ 生クリーム	トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり クリームコーン	コッペパン じゃが芋 砂糖	ひまわり油 オリーブ油 バター マーガリン	759	24.7
3	火	○	ごはん めかじきの生姜煮 わかめと野菜の酢みそ和え けんちん汁	豚肉 めかじき 生揚げ みそ 西京みそ	牛乳 わかめ	人参	生姜 大根 もやし ごぼう 長ねぎ	精白米 里芋 片栗粉 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま油	766	32.1
4	水	○	麻婆茄子丼 木茸と卵のスープ ナタデココポンチ	豚肉 みそ 卵	牛乳	ピーマン タアサイ	にんにく 生姜 長ねぎ 茄子 黄ピーマン 木耳 ミックスフルーツ缶 みかん缶 黄桃缶	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	825	23.8
5	木	○	ごはん ふくさ焼き 五目金平 じゃが芋と野菜のみそ汁	鶏肉 はんぺん えび 卵 竹輪 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ ごぼう 蓮根 大根 長ねぎ 木耳	精白米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	777	32.5
6	金	○	長崎ちゃんボン 揚げ餃子 オレンジ	豚肉 あさり いか えび さつま揚げ 大豆	牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 長ねぎ 筍 玉ねぎ キャベツ もやし 木耳 オレンジ	ちゃんボン麵 餃子の皮 小麦粉 片栗粉	ひまわり油 ごま油	847	33.2
9	月	○	ごはん 三州煮 ツナたまふりかけ 油揚げとキャベツのみそ汁	豚肉 卵 花鰻 ツナ缶 生揚げ 油揚げ みそ 八丁みそ	牛乳	人参 タアサイ	生姜 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	精白米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	ひまわり油	789	33.4
10	火	○	大豆入りひじきごはん わかさぎの南蛮漬 つみれ汁	鶏肉 鰯 卵 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 ひじき わかさぎ	人参 赤パプリカ タアサイ	長ねぎ 玉ねぎ 生姜 大根	精白米 米粒麦 小麦粉 片栗粉 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま油	749	30.6
11	水	○	米粉パン ラザニア ジュリエヌスープ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム ビザチーズ	人参	にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ	米粉パン パスタ 小麦粉	ひまわり油 オリーブ油 バター	829	37.9
12	木	○	醤油ラーメン 木茸と卵の炒めもの 抹茶ミルクゼリー	豚肉 卵	牛乳 アガー 生クリーム	人参	にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ 木耳	蒸し中華麵 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	749	27.6
13	金	○	胚芽米 鶏肉とツノの揚げ煮 冬瓜と豆腐のスープ	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 タアサイ 赤パプリカ さやいんげん	にんにく 生姜 セロリー コーン 冬瓜 干し椎茸	精白米 胚芽米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	820	24.0
17	火	○	ビスキュイパン ボルシチ マカロニサラダ	豚肉 ベーコン 卵 いんげん豆	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー キャベツ ビート きゅうり	胚芽パン マカロニ 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター アーモンド マヨネーズ	855	30.9
18	水	○	ごはん 高野豆腐の卵とじ 鮭ふりかけ じゃが芋のみそ汁	鶏肉 鮭 卵 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳 炊き込みわかめ	人参 さやいんげん タアサイ	玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸	精白米 じゃが芋 砂糖	ごま	767	35.4
19	木	○	バエリア 魚のフリッター ソパ・テ・アホ	鶏肉 ベーコン えび いか あさり パサ 卵	牛乳	ピーマン 赤パプリカ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	精白米 フランスパン 小麦粉 片栗粉	ひまわり油 オリーブ油 バター	838	37.8
20	金	○	ポークカレー 海草サラダ 梨	豚肉	牛乳 海草ミックス ひじき	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり りんご 梨	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター ごま油 ごま	849	24.3
21	土	○	大阪肉きざみうどん 二色おはぎ 野菜のお浸し	豚肉 油揚げ 小豆 きな粉	牛乳	人参 タアサイ	長ねぎ キャベツ もやし	冷凍うどん 精白米 糯米 砂糖	ひまわり油 ごま	821	35.3
24	火	○	錦丼 飛鳥汁 柿	豚肉 鶏肉 卵 油揚げ みそ 豆乳	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ピーマン 赤ピーマン タアサイ	切干し大根 黄ピーマン 大根 長ねぎ 干し椎茸 柿	精白米 米粒麦 砂糖	ひまわり油	851	35.3
25	水	○	わかめごはん 秋刀魚の竜田揚げ きゅうりの梅おかか和え 豆腐と野菜のみそ汁	秋刀魚 花鰻 みそ 豆腐	牛乳 炊き込みわかめ	人参 タアサイ	生姜 きゅうり 大根 玉ねぎ 梅干し	精白米 片栗粉	ひまわり油 ごま	820	30.6
27	金	○	発芽玄米ごはん 家常豆腐 木耳と青菜の中華スープ 杏仁ゼリー	豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 練乳 粉寒天	人参 タアサイ	にんにく 生姜 筍 キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ もやし 木耳 みかん缶	精白米 発芽玄米 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	773	28.8
30	月	○	ごはん 鮭の南部焼き アーモンドとじゃこの甘辛煮 利休汁	豚肉 鮭 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 タアサイ	大根 長ねぎ 干し椎茸	精白米 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 アーモンド 練りごま ごま	782	38.0
◎ 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			802	31.0
							生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準			830	26.9～ 41.5