



令和2年2月



献立表



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		
3	月	○	炒り大豆ごはん 肉豆腐 つみれ汁	豚肉 鰯 卵 大豆 豆腐 みそ	牛乳 刻み昆布	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 長ねぎ 生姜	精白米 米粒麦 こんにやく 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま	794	38.1
4	火	○	エビピラフ サーモンキッシュ いんげん豆とコーンのポタージュ オレンジ	ベーコン えび 鮭 卵 いんげん豆	牛乳 生クリーム ビザチーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ グリンピース セロリー クリームコーン マッシュルーム しめじ オレンジ	精白米 米粒麦 じゃが芋	ひまわり油 バター	859	36.0
5	水	○	カレー南蛮うどん 野菜の土佐和え キャラメルポテト	豚肉 鰹節 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ もやし	冷凍うどん さつまいも 片栗粉 砂糖	ひまわり油 バター アーモンド	834	27.2
6	木	○	ごはん 五目金平 千種焼きのあさりあん 南瓜と油揚げのみそ汁	鶏肉 あさり 竹輪 卵 油揚げ みそ	牛乳	人参 南瓜	玉ねぎ ごぼう れんこん 大根 長ねぎ 生姜	精白米 片栗粉 こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	797	34.7
7	金	○	二色トースト ポークシチュー キャロットソースサラダ	豚肉	牛乳	人参 トマト水煮	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜	ソフトフランスパン 小麦粉 じゃが芋 グラニュー糖 砂糖	ひまわり油 バター	789	24.5
10	月	○	ごはん 四川豆腐 ビーフンスープ デコボン	豚肉 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ 筍 キャベツ もやし にんにく 生姜 干し椎茸 木耳 デコボン	精白米 ビーフン 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	762	29.7
12	水	○	シナモントースト ボルシチ コーンサラダ	豚肉 ベーコン 手芷豆	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ セロリー ビート きゅうり コーン にんにく 生姜	胚芽食パン じゃが芋 砂糖	ひまわり油 オリーブ油 バター	752	27.0
13	木	○	ごはん チキチキごぼう 白菜の翁漬け みそけんちん汁	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 塩昆布	人参 赤パプリカ	ごぼう 白菜 きゅうり もやし 大根 長ねぎ 生姜 にんにく 柚子	精白米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	846	31.7
14	金	○	スパゲッティナポリタン ごまドレサラダ	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	人参 トマト水煮	セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく マッシュルーム	スパゲッティ 小麦粉 チョコレート 砂糖 粉砂糖	ひまわり油 オリーブ油 ごま油 バター ごま 練りごま	866	28.6
17	月	○	大豆入りひじきごはん 焼き鯖大根おろし添え のっぺい汁	鯖 大豆 油揚げ 生揚げ	牛乳 ひじき	人参	大根 長ねぎ 干し椎茸	精白米 米粒麦 こんにやく 里芋 片栗粉 砂糖	ひまわり油	775	36.4
18	火	○	タンメン 豚肉のキムチ炒め 白玉ポンチ	豚肉 豆腐	牛乳	人参 青梗菜	長ねぎ キャベツ もやし コーン 玉ねぎ 生姜 にんにく 白菜キムチ 木耳 パイン缶 りんご缶 みかん缶	冷凍ラーメン 白玉粉 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 ラード	833	33.1
19	水	○	ごはん シルバーのねぎみそ焼き 野菜の甘酢和え 利休汁	豚肉 シルバー 豆腐 みそ 西京みそ	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ キャベツ もやし 大根 生姜 干し椎茸	精白米 こんにやく 砂糖	ひまわり油 練りごま	805	37.1
20	木	○	チキンカツバーガー マッシュポテト ABCスープ スイートスプリング	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 生クリーム	人参	キャベツ 玉ねぎ セロリー 白菜 にんにく スイートスプリング	セサミパン 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃが芋	ひまわり油 バター	825	31.8
21	金	○	親子丼 きびなごの香味揚げ 生揚げのみそ汁	鶏肉 きびなご 卵 生揚げ みそ	牛乳 生わかめ	人参	玉ねぎ 筍 長ねぎ 干し椎茸 えのき茸	精白米 米粒麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	877	37.3
25	火	○	ポークカレー 海草サラダ デコボン	豚肉	牛乳 海草ミックス	人参	玉ねぎ セロリー もやし キャベツ きゅうり にんにく 生姜 りんご デコボン	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ごま油 バター ごま	845	24.5
◎ 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。									2月分 1日あたりの平均	816	31.0
									生徒1人1回あたりの 学校給食摂取基準	820	25.0～ 40.0