



献立表



平成28年6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		
1	水	○	スパゲティナポリタン フライドポテトサラダ パンナコッタ・オレンジソース	豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム 粉チーズ 粉寒天	人参 トマト水煮 トマトピューレ 小松菜	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム オレンジジュース	スパゲッティ じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター オリーブ油	826	27.2
2	木	○	ごはん 里芋と生揚げの旨煮 ひじきの五目煮 野菜入りかきたま汁	鶏肉 卵 大豆 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	筍 グリンピース ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸	精白米 片栗粉 里芋 こんにやく 砂糖	ひまわり油	798	29.8
3	金	○	メープルトースト ポークビーンズ コーンとキャベツのサラダ	豚肉 大豆	牛乳	人参	にんにく セロリー 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム	食パン じゃが芋 メープルシロップ 砂糖	ひまわり油 バター オリーブ油	772	30.3
6	月	○	麦ごはん ^{ジャージャー} 家常豆腐 ^{パン} 糸寒天の拌三系 白菜スープ	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 糸寒天	人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 筍 キャベツ 長ねぎ もやし きゅうり 白菜	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	789	28.8
7	火	○	★冷やしきつねうどん ポテトたこ揚げ 野菜のごま醤油	鶏肉 たこ 削り節 卵 油揚げ	牛乳 青海苔	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 キャベツ もやし 干し椎茸	冷凍うどん 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ごま	750	26.9
8	水	○	ポークカレー 海草サラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳 海草ミックス	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 みかん	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	889	25.3
9	木	○	ごはん わかめふりかけ すき焼き風煮 じゃが芋と野菜のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 春菊 こまつな	白菜 玉ねぎ 長ねぎ 大根 えのき茸	精白米 麩 じゃが芋 白滝 砂糖	ひまわり油 アーモンド ごま	785	32.5
10	金	○	マーガリンパン マカロニグラタン アスパラソテー シュリエンヌスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 アスパラガス	玉ねぎ コーン セロリー にんにく キャベツ マッシュルーム	マーガリンパン マカロニ 小麦粉 パン粉	ひまわり油 バター オリーブ油	861	31.5
11	土	緑茶	菜めし 筑前煮 ^{【弁当給食】} 鶏肉の照り焼き 魚のマリアナソース ミニトマト オレンジ	鶏肉 めかじき		人参 ミニトマト トマトピューレ	生姜 ごぼう 筍 干し椎茸 オレンジ	精白米 小麦粉 片栗粉 里芋 こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま	777	29.4
14	火	○	中華丼 木苺と卵のスープ ジュースフルーツ	豚肉 えび うずら卵 卵	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	にんにく 生姜 長ねぎ 筍 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 木耳 ジュースフルーツ	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	785	29.1
15	水	○	山菜おこわ 五目厚焼き玉子 野沢菜の炒り煮 豆腐のすまし汁	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 万能ねぎ 野沢菜漬け	ぜんまい わらび 筍 玉ねぎ 大根 干し椎茸	精白米 もち米 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	787	32.9
16	木	○	みそラーメン ^{トッパ} 豆花ゼリー メンマときゅうりの辛味炒め	豚肉 みそ 豆乳	牛乳 生クリーム 粉寒天	チンゲン菜	にんにく 生姜 キャベツ もやし 長ねぎ きゅうり 水煮メンマ	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 黒砂糖	ひまわり油 ごま油 ラード ごま 練りごま	760	28.2
17	金	○	ごはん 鯖のこチュジャン焼き ナムル トックスープ	鶏肉 鯖	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 大根 干し椎茸	精白米 トック 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	774	30.3
20	月	○	★ごはん 卵入りえびチリ チンゲン菜と豆腐のスープ メロン	豚肉 えび 卵 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 長ねぎ 白菜 木耳 メロン	精白米 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	837	32.8
21	火	○	二色トースト(ガーリック・シュガー) ハンガリーシチュー セサミドレッシングサラダ	豚肉	牛乳	人参 小松菜 トマト水煮 トマトピューレ	にんにく 玉ねぎ 生姜 キャベツ コーン	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 ごま油 マーガリン バター ごま 練りごま	766	25.5
22	水	○	深川飯 ししゃもの磯辺揚げ 野菜のお浸し 豚汁	豚肉 あさり 卵 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも 青海苔	人参 小松菜	筍 もやし ごぼう 大根 長ねぎ 生姜甘酢漬 干し椎茸	精白米 小麦粉 里芋 こんにやく 砂糖	ひまわり油	802	34.7
23	木	○	長崎ちゃんぽん シュウマイ フルーツポンチ	豚肉 いか えび さつま揚げ	牛乳	人参	にんにく 生姜 長ねぎ 筍 玉ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 木耳 パイン缶 みかん缶 黄桃缶	ちゃんぽん麺 シュウマイの皮 片栗粉 砂糖	ひまわり油	845	31.8
24	金	○	そぼろ丼 野菜の胡麻辛子和え 沢煮碗	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	生姜 キャベツ ごぼう 筍 大根	精白米 米粒麦 砂糖	ひまわり油 ごま	795	28.2
25	土	○	★タコライス ^{【沖縄県料理】} もずくのスープ ティーダバイン	豚肉 卵 豆腐	牛乳 チーズ もずく	人参 トマト水煮 ピーマン	キャベツ 生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ えのき茸 パインアップル	精白米 米粒麦 片栗粉	ひまわり油	728	27.3
28	火	○	エビピラフ ポテトのチーズ焼き ハミセリスープ	鶏肉 ベーコン えび	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ グリンピース キャベツ マッシュルーム	精白米 米粒麦 マカロニ じゃが芋	ひまわり油 バター	781	28.9
29	水	○	★梅じゃごごはん 塩肉じゃが 油揚げとわかめのみそ汁 あじさいゼリー	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 粉寒天	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ 梅干し ぶどうジュース	精白米 米粒麦 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ごま	816	27.9
30	木	○	★チリビーンズドック ^{【アメリカ料理】} クラムチャウダー シーザーサラダ	豚肉 ベーコン あさり ひよこ豆	牛乳 生クリーム スキムミルク 粉チーズ	人参 トマト水煮	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	コッパン 食パン 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター オリーブ油 マヨネーズ	788	32.8

◎ 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。

★ 新宿区中学校共通献立 実施日

7日(火) 20日(月) 25日(土) 29日(水) 30日(木)

6月分 1日あたりの平均

795 29.6

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

820 25.4~40.0