



# 献立表



平成31年4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<br>kcal | たんぱく質<br>g    |
|--------------------|----|----|------------------------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------|---------------|
|                    |    |    |                                          | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品            | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻       | 緑黄色野菜                  | その他の野菜・果物                                     | 穀類・芋類<br>砂糖                       | 油脂                                |               |               |
| 10                 | 水  | ○  | 豚丼<br>じゃが芋と油揚げのみそ汁<br>グレープゼリー            | 豚肉 みそ<br>油揚げ              | 牛乳<br>アガー             | 人参<br>タアサイ             | 生姜 牛蒡 玉ねぎ 長ねぎ<br>ぶどうジュース                      | 精白米<br>米粒麦<br>じゃが芋<br>こんにゃく<br>砂糖 | ひまわり油                             | 864           | 29.2          |
| 11                 | 木  | ○  | レモンバタートースト<br>トマトシチュー<br>ペンネソテー          | 豚肉<br>ベーコン<br>手亡豆         | 牛乳                    | 人参<br>トマト水煮<br>赤パプリカ   | にんにく 生姜<br>玉ねぎ レモン                            | 食パン 小麦粉<br>マカロニ<br>じゃが芋 砂糖        | ひまわり油<br>オリーブ油<br>バター             | 787           | 27.2          |
| 12                 | 金  | ○  | 赤飯 鰯の照り焼き<br>野菜のごま和え<br>すまし汁             | ささげ<br>鰯 豆腐               | 牛乳                    | 人参<br>タアサイ             | 生姜 キャベツ<br>もやし 大根                             | 精白米 糯米<br>片栗粉 砂糖                  | ごま<br>練りごま                        | 763           | 33.4          |
| 15                 | 月  | ○  | ソース焼きそば<br>パンチビーンズ<br>二色白玉フルーツポンチ        | 豚肉 いたや貝<br>ひよこ豆<br>豆腐     | 牛乳<br>青海苔             | 人参<br>よもぎ              | 玉ねぎ キャベツ もやし<br>木耳 バイン缶 みかん缶<br>りんご缶          | 蒸し中華麺<br>片栗粉<br>白玉粉<br>砂糖         | ひまわり油                             | 802           | 27.2          |
| 16                 | 火  | ○  | ごはん おかかふりかけ<br>新じゃがと春野菜の煮物<br>生揚げのみそ汁    | 鶏肉<br>粉かつお<br>生揚げ みそ      | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>生わかめ | 人参                     | 筍 ふき 大根 長ねぎ<br>干し椎茸                           | 精白米<br>じゃが芋<br>こんにゃく<br>砂糖        | ひまわり油<br>ごま                       | 757           | 31.5          |
| 17                 | 水  | ○  | ピザドック<br>パンプキンハニーサラダ<br>マカロニスープ          | 鶏肉 豚肉<br>ベーコン             | 牛乳<br>チーズ             | 人参 南瓜<br>トマト水煮<br>ピーマン | 玉ねぎ キャベツ にんにく<br>マッシュルーム                      | コッペパン<br>マカロニ<br>砂糖 蜂蜜            | ひまわり油<br>マーガリン                    | 740           | 25.4          |
| 18                 | 木  | ○  | 深川飯 花しゅうまい<br>里芋のみそ汁 河内晩柑                | 豚肉 あさり<br>油揚げ<br>生揚げ みそ   | 牛乳<br>わかめ             | 人参                     | 筍 玉ねぎ キャベツ 生姜<br>大根 生姜甘酢漬<br>干し椎茸 河内晩柑        | 精白米<br>焼売の皮<br>片栗粉<br>里芋 砂糖       | ごま油                               | 779           | 35.7          |
| 19                 | 金  | ○  | 麦ごはん<br>鯖のコチュジャン焼き<br>切干大根のふくめ煮<br>根菜ごま汁 | 豚肉 鯖<br>油揚げ<br>生揚げ みそ     | 牛乳                    | 人参<br>タアサイ             | 長ねぎ 生姜 にんにく<br>大根 切干し大根 干し椎茸                  | 精白米<br>米粒麦<br>砂糖                  | ひまわり油<br>練りごま<br>ごま               | 803           | 33.2          |
| 22                 | 月  | ○  | ごはん 五目金平<br>ひじきの厚焼き卵<br>キャベツと油揚げのみそ汁     | 鶏肉 竹輪<br>卵 油揚げ<br>みそ      | 牛乳<br>ひじき             | 人参<br>タアサイ             | 玉ねぎ 筍 牛蒡 れんこん<br>キャベツ 長ねぎ 干し椎茸                | 精白米 砂糖<br>こんにゃく                   | ひまわり油<br>ごま油<br>ごま                | 781           | 31.4          |
| 23                 | 火  | ○  | わかめうどん<br>天ぷら 清見みかん                      | 鶏肉 きす<br>なると 卵<br>油揚げ     | 牛乳<br>生わかめ            | 人参                     | 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸<br>清見みかん                         | 冷凍うどん<br>小麦粉<br>片栗粉<br>さつまいも      | ひまわり油                             | 783           | 34.4          |
| 24                 | 水  | ○  | チーズの焼きサンド<br>チリコンカン<br>ごまドレサラダ           | 豚肉 ベーコン<br>キドニービーンズ<br>大豆 | 牛乳<br>チーズ             | 人参<br>トマト水煮<br>赤パプリカ   | にんにく 玉ねぎ<br>黄ピーマン キャベツ<br>きゅうり もやし<br>マッシュルーム | 胚芽食パン<br>じゃが芋<br>砂糖               | ひまわり油<br>ごま油<br>バター<br>練りごま<br>ごま | 780           | 32.6          |
| 25                 | 木  | ○  | 筍ごはん<br>ししゃもの若草揚げ<br>沢煮碗 みかん羹            | 豚肉 卵<br>油揚げ               | 牛乳<br>ししゃも<br>粉寒天     | 人参<br>さやえんどう           | 筍 牛蒡 干し椎茸<br>大根 みかん缶                          | 精白米<br>小麦粉<br>片栗粉<br>砂糖           | ひまわり油                             | 794           | 26.9          |
| 26                 | 金  | ○  | ポークカレー<br>海草サラダ 美生柑                      | 豚肉                        | 牛乳<br>海草              | 人参                     | にんにく 生姜 玉ねぎ<br>もやし キャベツ<br>きゅうり りんご 美生柑       | 精白米<br>米粒麦<br>小麦粉<br>じゃが芋 砂糖      | ひまわり油<br>ごま油<br>バター<br>ごま         | 845           | 27.0          |
| 4月分 1日あたりの平均       |    |    |                                          |                           |                       |                        |                                               |                                   |                                   | 791           | 30.4          |
| 生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準 |    |    |                                          |                           |                       |                        |                                               |                                   |                                   | 830           | 26.9～<br>41.5 |

◎ 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。

