



献立表



平成31年5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		
7	火	○	チキンライス スパニッシュ・オムレツ ABCスープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	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 じゃが芋 砂糖 マカロニ	ひまわり油 バター	821	28.9
8	水	○	揚げパン 太平燕 ごまポテト オレンジ	豚肉 えび いたや貝 なると うずら卵 きな粉	牛乳	人参	白菜 木耳 オレンジ	ショートニングパン 春雨 じゃが芋 グラニュー糖	ひまわり油 ラード ごま油 ごま	817	26.8
9	木	○	ごはん 肉じゃが アーモンドとじゃこの甘辛煮 わかめと根菜のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ ごぼう 大根	精白米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 アーモンド ごま	804	32.5
10	金	○	親子丼 南蛮きゅうり 豆腐とえのき茸のみそ汁	鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 筍 長ねぎ きゅうり 大根 えのき茸 干し椎茸	精白米 米粒麦 砂糖	ひまわり油 ごま油	755	31.9
13	月	○	麦ごはん 里芋と生揚げの旨煮 わかめふりかけ 麩のすまし汁	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 タアサイ	筍 大根 干し椎茸	精白米 米粒麦 麩 里芋 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 アーモンド ごま	759	29.6
14	火	○	みそラーメン 芽かぶとキムチの春巻き 美生柑	豚肉 みそ	牛乳 めかぶわかめ	人参	キャベツ もやし 長ねぎ にんにく 生姜 白菜キムチ 美生柑	蒸し中華麺 春巻きの皮 小麦粉 片栗粉 春雨	ひまわり油 ごま油 ラード ごま 練りごま	800	26.5
15	水	○	大豆入りひじきごはん 千種焼きのあさりあん 豚汁	豚肉 鶏肉 あさり 卵 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ 生姜 ごぼう 大根 長ねぎ	精白米 米粒麦 里芋 片栗粉 こんにゃく 砂糖	ひまわり油	802	33.1
16	木	○	ごはん 家常豆腐 広東スープ 杏仁ゼリー	豚肉 生揚げ 豆腐 みそ	牛乳 練乳 粉寒天	人参 タアサイ	筍 キャベツ 長ねぎ 白菜 にんにく 生姜 みかん缶	精白米 砂糖 片栗粉	ひまわり油 ごま油	804	29.7
17	金	○	フレンチトースト ポークビーンズ コーンサラダ	豚肉 卵 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ にんにく セロリー コーン マッシュルーム りんご	食パン じゃが芋 砂糖 粉砂糖	ひまわり油 オリーブ油 バター	750	32.2
20	月	○	発芽玄米ごはん 豆腐チゲ 木茸と卵の炒めもの メロン	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	人参	大根 長ねぎ 玉ねぎ にんにく 生姜 白菜キムチ しめじ 木耳 メロン	精白米 発芽玄米 じゃが芋	ひまわり油 ごま油 ごま	774	29.3
21	火	○	ごはん 鯖のみそ煮 野菜のごま醤油 むらくも汁	鯖 卵 豆腐 みそ 八丁みそ	牛乳	人参 タアサイ	生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ 干し椎茸	精白米 片栗粉 砂糖	ごま	758	34.4
22	水	○	ナンピザ ポテト野菜サラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	人参 ピーマン トマト水煮	玉ねぎ キャベツ 黄パプリカ にんにく マッシュルーム	ナン マカロニ じゃが芋 砂糖	ひまわり油 オリーブ油	756	31.6
23	木	○	桜えびごはん 豆腐バーグ 野菜のゆかり和え すまし汁	豚肉 卵 高野豆腐 豆腐 みそ	牛乳 桜海老	人参 ゆかり タアサイ	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 大根 筍	精白米 麩 生パン粉 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま	762	33.0
24	金	○	スパゲッティナポリタン ポテトのチーズ焼き フルーツヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ピザチーズ 粉チーズ ヨーグルト	人参 トマト水煮	玉ねぎ にんにく セロリー マッシュルーム バイン缶 みかん缶 りんご缶	スパゲッティ じゃが芋 砂糖	ひまわり油 オリーブ油 バター	830	31.0
27	月	○	胚芽パン 鶏肉のBBCソース ジャーマンソテー ひよこ豆と野菜のスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参	長ねぎ 玉ねぎ セロリー キャベツ 生姜 にんにく りんご	胚芽パン じゃが芋 砂糖	ひまわり油	758	36.6
28	火	○	ごはん 初がつおの揚げ煮 野菜の土佐和え 厚揚げのみそ汁	鰹 花鰹 生揚げ みそ	牛乳	人参 タアサイ	生姜 もやし 大根 長ねぎ えのき茸	精白米 片栗粉 砂糖	ひまわり油	752	38.4
29	水	○	ポークカレー ジャコサラダ 小玉西瓜	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 タアサイ	玉ねぎ セロリー キャベツ もやし にんにく 生姜 りんご 西瓜	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	866	26.9
30	木	○	あんかけ炒飯 春雨スープ フルーツポンチ	豚肉 卵	牛乳 粉寒天	人参 タアサイ	長ねぎ 生姜 筍 白菜 にんにく もやし 干し椎茸 木耳 レモン バイン缶 みかん缶 りんご缶	精白米 米粒麦 片栗粉 春雨 砂糖	ひまわり油 ごま油	776	23.7
31	金	○	卓袱うどん 明日葉蒸しパン 野菜のごま酢和え	豚肉 さつま揚げ 卵 生揚げ	牛乳	人参 タアサイ 明日葉	大根 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり 干し椎茸	冷凍うどん 砂糖 甘納豆	ひまわり油 バター ごま	750	27.6
◎ 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。						5月分 1日あたりの平均				781	31.6
						生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準				820	25.0～ 40.0