



献立表



令和元年10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
1	火	○	揚げパン ワンタンスープ 海苔塩ポテト 高尾	豚肉 鶏肉 きな粉 みそ	牛乳 青海苔	小松菜	白菜 もやし 長ねぎ 干し椎茸 ぶどう	ミルクパン ワンタンの皮 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ごま油 バター	761	26.4
2	水	○	ごはん 五目厚焼き卵 有馬煮 じゃが芋のみそ汁	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	人参 万能ねぎ さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 筍 ごぼう 大根 干し椎茸	精白米 じゃが芋 白滝 砂糖	ひまわり油	809	36.3
3	木	○	八宝麺 拌三糸 スイートポテト	豚肉 ハム いたや貝 えび うずら卵	牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参 小松菜	生姜 白菜 もやし きゅうり 干し椎茸	蒸し中華麺 さつま芋 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 バター	806	29.8
4	金	○	チキンライス ツナのチーズローフ マカロニスープ	鶏肉 ベーコン ツナ 卵	牛乳 ピザチーズ	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 パン粉 マカロニ	ひまわり油 バター	815	32.3
7	月	○	麦ごはん 四川豆腐 わかめ入り卵スープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 干し椎茸 えのき茸 エリンギ	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	740	31.9
8	火	○	スパゲッティマトソース カリカリごぼうサラダ りんごゼリー	豚肉 ベーコン あさり	牛乳 粉チーズ アガー	人参 トマト水煮	にんにく セロリー 玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし ごぼう りんごジュース	スパゲッティ 砂糖	ひまわり油 ごま油 バター オリーブ油	835	30.6
9	水	○	あぶたま丼 雷汁 南蛮きゅうり	豚肉 なんと 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 長ねぎ きゅうり 干し椎茸	精白米 米粒麦 砂糖	ひまわり油 ごま油	769	31.9
10	木	○	セサミトースト 秋のクリームシチュー 白菜と紅玉のサラダ	鶏肉 うずら豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参	玉ねぎ 白菜 大根 きゅうり マッシュルーム ぶなしめじ りんご	胚芽食パン 小麦粉 さつま芋 砂糖	ひまわり油 バター ごま	830	27.2
11	金	○	胚芽米 旬鯖の塩焼き ひじきと竹輪の和えもの 豚汁	豚肉 鯖 竹輪 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参	大根 きゅうり キャベツ ごぼう 長ねぎ	胚芽米 里芋 つきごんにやく 砂糖	ひまわり油	771	32.4
15	火	○	ごはん 酢豚 白菜スープ みかん	豚肉	牛乳	人参 赤パプリカ 小松菜	生姜 玉ねぎ 筍 黄パプリカ 白菜 長ねぎ 干し椎茸 木耳 みかん	精白米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	838	24.3
16	水	○	焼きカレーパン タラモサラダ ひよこ豆と野菜のスープ	豚肉 ベーコン たらこ 卵 ひよこ豆	牛乳 ダイスチーズ	人参 トマト水煮	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	ひまわり油 オリーブ油 マヨネーズ	751	27.4
17	木	○	キムタクごはん ししゃものごま焼き ひっつみ汁	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	人参	長ねぎ 玉ねぎ 白菜 白菜キムチ たくあん漬 干し椎茸	精白米 米粒麦 小麦粉 白玉粉	ひまわり油 ごま油 ごま	771	34.9
18	金	○	菜めし 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ じゃが芋と木茸のコチュジャン炒め	豚肉 豆腐	牛乳	人参	筍 玉ねぎ 白菜 生姜 木耳 エリンギ	精白米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	819	26.9
21	月	○	古代赤米ごはん 松風焼き 野菜の塩昆布和え 沢煮碗	豚肉 鶏肉 卵 小豆 大豆 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	人参	長ねぎ 生姜 きゅうり もやし ごぼう 筍 大根	精白米 古代米 パン粉 砂糖	ごま	757	31.2
23	水	○	ぶどうパン エッググラタン マンハッタンチャウダー 柿	ベーコン 卵 あさり	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜 トマト水煮	玉ねぎ にんにく セロリー 柿	ぶどうパン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	ひまわり油 バター オリーブ油	759	33.0
24	木	○	みそラーメン いかのかりん揚げ 柚子茶ゼリー	豚肉 いか みそ	牛乳 アガー	人参	にんにく 生姜 キャベツ もやし 長ねぎ 柚子茶	冷凍ラーメン 片栗粉 小麦粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 ラード ごま	827	35.9
25	金	○	ごはん わかめふりかけ 肉豆腐 南瓜のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 さやいんげん 南瓜	玉ねぎ 大根 長ねぎ えのき茸	精白米 つきごんにやく 砂糖	ひまわり油 アーモンド ごま	786	33.0
26	土	シ ョ ア	ジャンバラヤ&ザクザクチキン弁当 野菜スープ	鶏肉 ベーコン ウィンナー いか えび いたや貝	ジョア チーズ	人参 ブロッコリー ミニトマト トマトジュース トマト水煮	にんにく セロリー 玉ねぎ コーン グリンピース キャベツ	精白米 米粒麦 パン粉 コーンフレーク	ひまわり油 バター マヨネーズ	823	31.7
29	火	○	クリームボックス グヤーシュ 青菜とコーンのソテー	豚肉	牛乳 生クリーム 練乳	人参 小松菜 トマト水煮	玉ねぎ にんにく 生姜 コーン マッシュルーム	食パン 小麦粉 じゃが芋 コーンスターチ 砂糖	ひまわり油 バター	819	26.5
30	水	○	ごはん 魚の紅葉焼き するめとさつま揚げの炒めもの 道産子芋団子汁	豚肉 ひらまさ するめ さつま揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	大根 長ねぎ	精白米 じゃが芋 つきごんにやく 片栗粉 砂糖	ひまわり油 マヨネーズ	763	34.9
31	木	○	和風苜蓿スパゲッティ じゃこサラダ 南瓜マフィン	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 南瓜	玉ねぎ キャベツ もやし しめじ エリンギ えのき茸 マッシュルーム	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 バター ごま アーモンド	835	32.7
◎ 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。						10月分 1日あたりの平均				791	30.8
						生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準				830	26.9～ 41.5