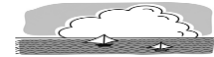




献立表



平成28年7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	金	○	あぶたま丼 きゅうりの梅おかか和え じゃが芋と野菜のみそ汁	焼き竹輪 花かつお 卵 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり 大根 梅干し 干し椎茸	米 米粒麦 じゃが芋 砂糖		794	34.8
4	月	○	【ブラジル料理】 ★フェイジョアータ コシーニャ ダプーリ ミルメーク(コーヒー)	豚肉 鶏肉 ベーコン フランクフルト 卵 うずら豆	牛乳	人参 トマト トマト水煮	にんにく 玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 オリーブ油	863	23.3
5	火	○	ごはん 四川豆腐 ザーサイ炒め もやしと卵のスープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜	ザーサイ にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 もやし 干し椎茸	米 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	781	30.8
6	水	○	★ツナコーントースト マカロニスープ フルーツヨーグルト	鶏肉 ベーコン ツナ缶	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ ホールコーン パイン缶 黄桃缶 みかん缶	食パン マカロニ じゃが芋 砂糖	ひまわり油 マヨネーズ	805	28.9
7	木	○	★セタちらし寿司 南瓜の甘煮 セタ素麺汁 星空ゼリー	えび 卵 油揚げ	牛乳 海苔 粉寒天	人参 南瓜	かんぴょう 大根 干し椎茸 ぶどうジュース ナタデココ パイン缶	米 素麺 片栗粉 砂糖	ひまわり油	775	29.4
8	金	○	讃岐風うどん かしわ天 野菜の胡麻酢あえ	鶏肉 かまぼこ 卵 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 生姜 きゅうり キャベツ もやし 干し椎茸	冷凍うどん 小麦粉 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	754	35.0
11	月	○	バタートースト 白いんげん豆のトマトシチュー アーモンドドレッシングサラダ	豚肉 白いんげん豆	牛乳	人参 小松菜 トマト水煮	玉ねぎ セロリー キャベツ ホールコーン	食パン 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 バター アーモンド粉	801	26.1
12	火	○	シシジューシー 【沖縄県料理】 ゴーヤチャンプルー アーサー汁	豚肉 花かつお 卵 豆腐	牛乳 昆布 あおさ	人参 さやいんげん	ゴーヤ もやし 大根 長ねぎ 干し椎茸	米 米粒麦 麩 砂糖	ひまわり油 ごま油	722	29.5
13	水	○	★夏野菜のスープスパゲッティ キャベツサラダ オレンジ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ピザチーズ	人参 トマト トマト水煮 赤パプリカ	にんにく ズッキーニ 生姜 なす 玉ねぎ 黄パプリカ キャベツ きゅうり しめじ レモン オレンジ	スパゲッティ 砂糖	ひまわり油 オリーブ油	756	25.9
14	木	○	鯛の蒲焼き丼 野菜の辛し和え 大根と厚揚げのみそ汁	鯛 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜	キャベツ もやし 大根 長ねぎ	米 米粒麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	ひまわり油	849	33.3
15	金	○	★新宿発☆印度式カレー グリーンサラダ 西瓜	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト水煮 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ 生姜 黄パプリカ りんご 西瓜	米 米粒麦 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター	887	23.2
19	火	○	ジャージャン麺 蒸しとうもろこし 白玉フルーツ	豚肉 みそ 八丁みそ	牛乳	人参	にんにく 生姜 長ねぎ もやし きゅうり 筍 とうもろこし 干し椎茸 パイン缶 黄桃缶 みかん缶	蒸し中華麺 片栗粉 白玉粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	808	28.6

◎ 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。

★ 新宿区中学校共通献立 実施日

4日(月) 6日(水) 7日(木) 13日(水) 15日(金)

7月分 1日あたりの平均

800 29.1

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

820 25.4~40.0

