



献立表



令和元年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	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	月	○	ごはん 四川豆腐 ウェーブワンタンスープ 桜桃	豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 白菜 長ねぎ 干し椎茸 エリンギ 桜桃	精白米 ウェーブワンタン 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	804	31.4
2	火	○	エグチトースト クリームスープ ツナ野菜サラダ	ベーコン ツナ あさり 卵 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 さやいんげん	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	胚芽食パン 米粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター マヨネーズ	814	34.7
3	水	○	枝豆じゃこごはん 塩肉じゃが 根菜ごま汁	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 さやいんげん わけぎ	枝豆 玉ねぎ 大根	精白米 米粒麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま	814	33.3
4	木	○	キーマカレー ナン&ターメリックライス カラフルサラダ	豚肉 ひよこ豆	牛乳	人参 ピーマン トマト水煮	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン レーズン	小麦粉 ナン 精白米 砂糖	ひまわり油 バター オリーブ油	838	27.2
5	金	○	麦ごはん がめ煮 高菜炒め わかめと野菜のみそ汁	鶏肉 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 南瓜 高菜漬	ごぼう 筍 玉ねぎ 干し椎茸 えのき茸	精白米 米粒麦 里芋 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	763	29.1
6	土	○	冷やしちらし麺 天ぷら セタゼリー	いか えび かまぼこ 竹輪 卵	牛乳 粉寒天	人参 小松菜 南瓜	長ねぎ きゅうり 干し椎茸 エリンギ クランベリージュース ナタデココ	冷麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	ひまわり油	807	33.7
9	火	○	ごはん 麻婆春雨 米粟湯(スイミータン) オレンジ	豚肉 卵 大豆 みそ	牛乳	人参 万能ねぎ	にんにく 生姜 長ねぎ もやし 玉ねぎ コーン クリームコーン 長ねぎ もやし 木耳 オレンジ	精白米 春雨 片栗粉 砂糖	ひまわり油	805	25.3
10	水	○	明太バターフランス サマーシチュー ごまドレサラダ	豚肉 ベーコン 明太子 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト水煮	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり もやし レモン	ソフトフランスパン 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ごま油 バター マヨネーズ 練りごま ごま	758	27.6
11	木	○	上海焼きそば 揚げじゃが芋のみそからめ わかめ入り卵スープ	豚肉 小柱 あさり 卵 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜 筍 玉ねぎ キャベツ にんにく えのき茸	蒸し中華麺 じゃが芋 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	799	27.3
12	金	○	ごはん 飛び魚メンチカツ キャベツ さつま汁	鶏肉 飛び魚 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	精白米 小麦粉 こんにゃく さつま芋	ひまわり油	810	31.0
16	火	○	レモンバタートースト ポトフ ペンネ・ズッキーニ	豚肉 ベーコン フランクフルト 白いんげん豆	牛乳	人参	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ ズッキーニ レモン	食パン ペンネ じゃが芋 砂糖	ひまわり油 バター オリーブ油	752	27.3
17	水	○	ナシゴレン 鶏肉のサテ ビーフンスープ パインゼリー	鶏肉 豚肉 えび 卵	牛乳 粉寒天	人参	長ねぎ 筍 にんにく 生姜 キャベツ もやし 木耳 干し椎茸 パイン缶 パインジュース	精白米 米粒麦 ビーフン 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 アーモンド 練りごま	789	30.4
18	木	○	鰯の蒲焼き丼 野菜のごま和え 豆腐のみそ汁	鰯 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ 長ねぎ えのき茸	精白米 米粒麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	ひまわり油 練りごま	845	32.5
19	金	○	ごまだれつけ麺 蒸しとうもろこし サイダーパンチ	豚肉 みそ 八丁みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ コーン パイン缶 りんご缶 みかん缶 クランベリージュース	チャンポン麺 砂糖	ひまわり油 ごま油 練りごま ごま	753	24.0
7月分 1日あたりの平均										797	29.6
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準										820	25.0～ 40.0