平成２７年７月

献　立　表

新宿区立牛込第二中学校

実施日 日	曜日	献立名	おもに体の組織を作る [1群] 魚介・肉・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	おもに体の調子を整える [3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	おもにエネルギーになる [5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類	エネルギー たんぱく質
1	水	牛乳　黒砂糖パン　マカロニグラタン キャロットソースサラダ　野菜スープ	鶏もも肉 豚かた肉	牛乳 生クリーム 粉チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ　マッシュルーム とうもろこし　キャベツ　きゅうり もやし　しょうが	黒砂糖パン 小麦粉 マカロニ パン粉　さとう	ひまわり油 バター	820 kcal 30.2 g
2	木	牛乳　あんかけチャーハン ワカメスープ　杏仁(あんにん)ゼリー	卵 豚かた肉 豆腐	牛乳 わかめ 粉寒天 練乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	長ねぎ　しょうが　たけのこ 干ししいたけ　はくさい えのきたけ　みかん缶	精白米　麦 さとう でんぷん	ひまわり油 ごま油 白ごま	791 kcal 27.5 g
3	金	牛乳　シシジューシー ゴーヤチャンプルー　イナムルチ	豚ばら肉　豆腐 豚かた肉　卵 ツナ缶 花かつお かまぼこ 甘みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん さやいんげん こまつな	にがうり　もやし　長ねぎ 干ししいたけ	精白米 さとう こんにゃく	ひまわり油 ごま油	825 kcal 30.9 g
6	月	牛乳　あさりのトマトスパゲッティ グリーンサラダ　メロン	ベーコン あさり	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト パセリ こまつな	にんにく　セロリー　たまねぎ マッシュルーム　きゅうり　もやし キャベツ　とうもろこし　メロン	スパゲッティ さとう	ひまわり油 バター	768 kcal 30.5 g
7	火	牛乳　枝豆(えだまめ)ごはん　竹輪(ちくわ)の磯辺(いそべ)揚げ ごまあえ　七夕(たなばた)すまし汁	焼き竹輪 卵	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	にんじん ほうれんそう こまつな	えだまめ　キャベツ　もやし だいこん	精白米　小麦粉 麩　でんぷん さとう　そうめん	ひまわり油 白練りごま	779 kcal 26.4 g
8	水	牛乳　ごはん　さばのコチュジャン焼き チョレギサラダ　トックスープ	さば 鶏もも肉	牛乳 わかめ 刻みのり	にんじん こまつな	長ねぎ　にんにく　たまねぎ キャベツ　きゅうり　もやし しょうが　はくさい　だいこん	精白米 さとう トック	ひまわり油 ごま油	791 kcal 30.3 g
9	木	牛乳　ロールパン　スパイシーチキン マカロニサラダ　卵と野菜のスープ	鶏もも肉 豚かた肉 ひよこ豆 卵	牛乳	にんじん こまつな	にんにく　たまねぎ　きゅうり キャベツ　しょうが	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ さとう ツイストマカロニ	ひまわり油	757 kcal 34.2 g
10	金	牛乳　ひじきごはん　肉豆腐 みそ汁　黒ごま豆乳ゼリー	油揚げ 豚かた肉 豆腐　豆乳 赤みそ　白みそ	牛乳 芽ひじき 粉寒天 生クリーム	にんじん さやいんげん こまつな	干ししいたけ　グリンピース たまねぎ　キャベツ　黄桃缶	精白米　麦 さとう こんにゃく	ごま油 ひまわり油 黒練りごま	890 kcal 33.9 g
13	月	牛乳　ごはん　棒々鶏(ばんばんじー) 中華サラダ　冬瓜(とうがん)のスープ	鶏もも肉 八丁みそ 豚かた肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	長ねぎ　しょうが　きゅうり　もやし 干ししいたけ　とうがん	精白米 さとう はるさめ	白練りごま ごま油 ひまわり油	834 kcal 32.4 g
14	火	牛乳　ジャンバラヤ コーンサラダ　青菜のスープ	ベーコン ウィンナー いか　鶏もも肉 貝柱　ひよこ豆	牛乳	トマトジュース ホールトマト にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく　セロリー　たまねぎ グリンピース　きゅうり　キャベツ とうもろこし　しょうが	精白米 さとう	バター ひまわり油 オリーブ油	772 kcal 26.9 g
15	水	牛乳　冷やしうどん　ししゃもの香り揚げ キャベツの胡麻(ごま)酢(す)あえ　すいか	油揚げ 卵	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん こまつな	干ししいたけ　たまねぎ　長ねぎ キャベツ　もやし　すいか	うどん さとう 小麦粉	ひまわり油 白ごま ごま油	773 kcal 28.3 g
16	木	牛乳　夏野菜のカレーライス 福神漬　じゃこサラダ	豚かた肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん かぼちゃ ホールトマト こまつな	にんにく　しょうが　たまねぎ セロリー　ズッキーニ　なす 福神漬　キャベツ　もやし	精白米　麦 じゃがいも 小麦粉　さとう	ひまわり油 バター ごま油 白ごま	898 kcal 26.8 g

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。
◎ 2学期の給食開始は、8月26日です。

	エネルギー	たんぱく質
7月分　1日あたりの平均	808 kcal	29.9 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0~40.0g