




献立表




令和元年11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	○	高菜そぼろごはん 揚げししゃも 豆腐のすまし汁	豚肉 卵 豆腐	牛乳 ししゃも	人参 タアサイ 高菜漬	玉ねぎ 筍 長ねぎ 生姜 大根 干し椎茸	精白米 米粒麦 小麦粉 砂糖	ひまわり油 ごま	829	34.0
5	火	○	ポークカレー 海草サラダ 温州みかん	豚肉	牛乳 海草ミックス ひじき	人参	玉ねぎ もやし にんにく 生姜 キャベツ きゅうり りんご みかん	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ごま油 バター ごま	886	27.1
6	水	○	ごはん 鰯のサンガ焼き 野菜のごま酢和え 生揚げのみそ汁	鶏肉 鰯 卵 豆腐 生揚げ みそ	牛乳	人参 タアサイ	長ねぎ キャベツ もやし 大根 生姜 えのき茸	精白米 片栗粉 砂糖	ごま	753	33.7
7	木	○	ソース焼きそば じゃがまるくん 茸と豆腐のスープ	豚肉 いたや貝 卵 豆腐	牛乳 青海苔	人参 タアサイ	玉ねぎ キャベツ もやし 木耳 えのき茸	蒸し中華麺 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	779	28.0
8	金	○	ビビンバ わかめスープ タビオカフルーツ	豚肉 あさり 卵	牛乳 わかめ	人参 タアサイ	もやし 大根 長ねぎ 生姜 レモン みかん缶 パイン缶 りんご缶	精白米 米粒麦 タビオカ 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	782	28.5
11	月	○	ごはん 肉じゃが 鉄火みそ えのき茸とわかめのみそ汁	豚肉 大豆 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 きやいんげん	玉ねぎ ごぼう 長ねぎ えのき茸	精白米 じゃが芋 こんにやく 砂糖	ひまわり油 アーモンド ごま	796	29.3
12	火	○	しらすトースト 肉団子スープ 揚げ南瓜のハニーサラダ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 しらす干し チーズ	人参 南瓜 あさつき	長ねぎ 白菜 もやし キャベツ 生姜 木耳	胚芽食パン 片栗粉 砂糖 蜂蜜	ひまわり油 ごま油 マヨネーズ	762	32.0
13	水	○	麦ごはん キムチチゲ チャブチェ	豚肉 豆腐 あさり みそ	牛乳	人参 ピーマン 赤パプリカ	長ねぎ 玉ねぎ 大根 にんにく 白菜キムチ しめじ 干し椎茸	精白米 米粒麦 じゃが芋 春雨 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	864	29.9
14	木	○	【リザーブ給食】 A：鶏天讃岐うどん 抹茶ミルクゼリー B：いか天讃岐うどん ココアゼリー 共通：野菜のごま醤油	鶏肉 いか かまぼこ 卵 油揚げ	牛乳 生クリーム アガー	人参 タアサイ	長ねぎ キャベツ もやし 生姜 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	A:792 B:776	A:35.6 B:36.9
15	金	○	海老チリ炒飯 じゃが芋の中華和え 白玉スープ	豚肉 えび 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ コーン 白菜 グリーンピース キャベツ きゅうり 長葱 にんにく 生姜 干し椎茸	精白米 米粒麦 白玉粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	756	27.8
18	月	○	胚芽米 すき焼き風煮 野沢菜炒め 南瓜と油揚げのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 南瓜 野沢菜漬	白菜 玉ねぎ 長ねぎ 大根 えのき茸	胚芽米 麴 白滝 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	776	35.5
19	火	○	さつま芋ごはん ひじきの五目煮 豆腐バーグ 麴のすまし汁	豚肉 卵 豆腐 大豆 みそ	牛乳 ひじき	人参 タアサイ	玉ねぎ ごぼう 大根 生姜	精白米 パン粉 麴 さつま芋 片栗粉 こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま	759	28.4
25	月	○	ハヤシライス ジュリエヌスープ 早香	豚肉 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ にんにく セロリー しめじ りんご ぼんかん	精白米 米粒麦 小麦粉 砂糖	ひまわり油 バター オリーブ油	832	27.0
26	火	○	ごはん 生揚げの五目煮 海苔の佃煮 根菜ごま汁	豚肉 うずら卵 生揚げ みそ	牛乳 海苔 ひじき	人参 きやいんげん タアサイ	筍 白菜 大根 干し椎茸	精白米 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 練りごま ごま	837	32.5
27	水	○	たらこスパゲッティ プリン アーモンドドレッシングサラダ	ベーコン いたや貝 たらこ 卵	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	スパゲッティ 砂糖	ひまわり油 バター オリーブ油 アーモンド	757	31.1
28	木	○	回鍋肉丼 ビーフンスープ 伊那のりんご 	豚肉 みそ 八丁みそ	牛乳	人参 ピーマン 赤パプリカ	筍 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく 生姜 干し椎茸 木耳 りんご	精白米 米粒麦 ビーフン 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	792	27.0
29	金	○	サバサンド チーズスープ ポテト野菜サラダ 伊那のりんご 	ベーコン 鯖 卵	牛乳 粉チーズ	人参 タアサイ	玉ねぎ キャベツ 黄パプリカ セロリー にんにく りんご	胚芽パン パン粉 じゃが芋 片栗粉 砂糖	ひまわり油 オリーブ油	850	35.8

◎ 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。


28日(木)・29日(金)は、新宿区と友好提携している長野県伊那市から「サンふじ」を無償提供していただきます。


11月分 1日あたりの平均	A:800 B:799	A:29.1 B:29.2
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	26.9～ 41.5