



# 献立表



令和元年6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<br>kcal | たんぱく質<br>g |
|----|----|----|----------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|------------------------|---------------|------------|
|    |    |    |                                        | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品            | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻                | 緑黄色野菜                      | その他の野菜・果物                                   | 穀類・芋類<br>砂糖                      | 油脂                     |               |            |
| 1  | 土  |    | 十勝豚丼弁当 豆腐のみそ汁<br>オレンジジュース              | 豚肉 豆腐<br>みそ               | わかめ                            | 小松菜<br>南瓜 人参               | 大根 長ねぎ もやし<br>大根桜漬 オレンジジュース                 | 精白米 砂糖                           | ひまわり油<br>ごま油 ごま        | 813           | 28.8       |
| 4  | 火  | ○  | ハヤシライス<br>トマトフレンチサラダ 河内晩柑              | 豚肉                        | 牛乳                             | 人参<br>トマト                  | にんにく セロリー 玉ねぎ<br>キャベツ きゅうり しめじ<br>河内晩柑 りんご  | 精白米 米粒麦<br>小麦粉 砂糖                | ひまわり油<br>オリーブ油<br>バター  | 797           | 25.2       |
| 5  | 水  | ○  | ごはん 肉豆腐<br>大豆ふりかけ じゃが芋のみそ汁             | 豚肉 大豆<br>豆腐 花鰻<br>油揚げ みそ  | 牛乳<br>ちりめんじゃこ                  | 人参<br>さやいんげん<br>タアサイ       | 玉ねぎ                                         | 精白米 じゃが芋<br>こんにゃく 砂糖             | ひまわり油<br>ごま            | 802           | 37.2       |
| 6  | 木  | ○  | 山菜おこわ<br>鮭の梅マヨネーズ焼き<br>キャベツの昆布漬け にらたま汁 | 鶏肉 鮭<br>卵 油揚げ<br>豆腐       | 牛乳 塩昆布                         | 人参<br>にら                   | ぜんまい 筍 キャベツ<br>きゅうり 玉ねぎ<br>エリンギ 梅干し         | 精白米 糯米<br>片栗粉 砂糖                 | ごま油<br>マヨネーズ<br>ごま     | 759           | 36.2       |
| 7  | 金  | ○  | ミートソース・スパゲティー<br>蓮根チップサラダ 小玉西瓜         | 豚肉<br>ベーコン<br>大豆          | 牛乳 粉チーズ                        | 人参<br>トマト水煮<br>タアサイ        | にんにく セロリー 玉ねぎ<br>キャベツ 蓮根 小玉西瓜               | スパゲッティ<br>小麦粉 砂糖                 | ひまわり油<br>オリーブ油<br>バター  | 845           | 29.8       |
| 10 | 月  | ○  | 麦ごはん 高野豆腐と野菜の旨煮<br>海苔の佃煮 南瓜のみそ汁        | 鶏肉<br>高野豆腐<br>生揚げ みそ      | 牛乳 海苔<br>ひじき                   | 人参<br>南瓜                   | ごぼう 大根 長ねぎ 干し椎茸                             | 精白米 米粒麦<br>小麦粉 片栗粉<br>こんにゃく 砂糖   | ひまわり油                  | 772           | 30.7       |
| 11 | 火  | ○  | 豆乳ラーメン<br>肉まん オレンジ                     | 豚肉 豆乳<br>みそ               | 牛乳                             | タアサイ                       | にんにく 生姜 キャベツ もやし<br>長ねぎ 筍 干し椎茸 オレンジ         | 蒸し中華麺<br>小麦粉 片栗粉<br>砂糖           | ひまわり油<br>ごま油 ごま<br>ラード | 827           | 29.5       |
| 12 | 水  | ○  | 回鍋肉丼<br>茸と豆腐のスープ プリン                   | 豚肉 卵<br>豆腐 みそ<br>八丁みそ     | 牛乳                             | 小松菜<br>人参<br>ピーマン<br>赤ピーマン | にんにく 生姜 筍 玉ねぎ<br>キャベツ 干し椎茸 えのき茸<br>木耳       | 精白米 米粒麦<br>片栗粉 砂糖                | ひまわり油<br>ごま油           | 803           | 27.4       |
| 13 | 木  | ○  | バターロールパン<br>マカロニグラタン<br>パイザンヌスープ りんご   | 鶏肉<br>ベーコン<br>いんげん豆       | 牛乳<br>スキムミルク<br>ビザチーズ          | 人参                         | 玉ねぎ セロリー にんにく<br>キャベツ マッシュルーム<br>りんご        | バターロールパン<br>マカロニ 小麦粉<br>パン粉 じゃが芋 | ひまわり油<br>バター           | 813           | 31.3       |
| 14 | 金  | ○  | 豚ごぼうピラフ<br>白身魚のオニオンソース<br>チーズスープ       | 豚肉<br>ベーコン<br>鰯 卵         | 牛乳<br>粉チーズ                     | ほうれん草<br>人参<br>さやいんげん      | ごぼう マッシュルーム<br>玉ねぎ にんにく セロリー                | 精白米 米粒麦<br>小麦粉 パン粉<br>片栗粉 砂糖     | ひまわり油<br>バター           | 805           | 34.8       |
| 17 | 月  | ○  | 胚芽米<br>豆腐と海老のチリソース煮<br>もやしスープ          | 豚肉 えび<br>卵 豆腐             | 牛乳                             | 人参<br>タアサイ                 | 生姜 にんにく 長ねぎ<br>玉ねぎ 白菜 筍 もやし<br>干し椎茸         | 胚芽米 精白米<br>片栗粉 砂糖                | ごま油                    | 748           | 29.3       |
| 18 | 火  | ○  | チリドック サーモンチャウダー<br>アーモンドドレッシングサラダ      | 豚肉<br>ベーコン<br>鮭 あさり<br>大豆 | 牛乳<br>ビザチーズ<br>スキムミルク<br>生クリーム | 人参                         | にんにく 生姜 玉ねぎ<br>キャベツ きゅうり コーン                | 胚芽パン 小麦粉<br>じゃが芋 砂糖              | ひまわり油<br>バター<br>アーモンド  | 800           | 38.9       |
| 19 | 水  | ○  | 麦ごはん 鯖の韓国焼き<br>チョレギサラダ トックスープ          | 鶏肉 鯖                      | 牛乳<br>わかめ 海苔                   | 人参<br>タアサイ                 | にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ<br>キャベツ きゅうり もやし<br>大根 干し椎茸 | 精白米 米粒麦<br>トック 砂糖                | ひまわり油<br>ごま油 ごま        | 802           | 32.3       |
| 20 | 木  | ○  | 炒醬麵 かき卵スープ<br>あじさいゼリー                  | 豚肉 鶏肉<br>卵 みそ<br>八丁みそ     | 牛乳<br>乳酸菌飲料<br>粉寒天             | 人参<br>ブロッコリー               | にんにく 生姜 長ねぎ<br>筍 もやし きゅうり<br>干し椎茸 ぶどうジュース   | 蒸し中華麺<br>片栗粉 砂糖                  | ひまわり油<br>ごま油           | 756           | 30.0       |
| 21 | 金  | ○  | 青大豆の梅ごはん 鰯の素揚げ<br>ひじきの五目煮 野菜のみそ汁       | 鰯 大豆<br>油揚げ みそ            | 牛乳<br>ひじき                      | 人参 南瓜<br>タアサイ              | ごぼう キャベツ 長ねぎ<br>梅干し                         | 精白米 糯米<br>こんにゃく 砂糖               | ひまわり油                  | 752           | 34.4       |
| 24 | 月  | ○  | ポークカレー<br>糸寒天サラダ メロン                   | 豚肉                        | 牛乳<br>糸寒天                      | 人参                         | にんにく 生姜 玉ねぎ<br>セロリー キャベツ きゅうり<br>りんご メロン    | 精白米 米粒麦<br>小麦粉 じゃが芋<br>砂糖        | ひまわり油<br>バター<br>ごま油 ごま | 854           | 24.8       |
| 25 | 火  | ○  | タコライス アーサー汁<br>ティードパイ                  | 豚肉 大豆<br>豆腐 みそ            | 牛乳<br>ビザチーズ<br>あおさ             | 人参<br>トマト水煮<br>ピーマン        | キャベツ 生姜 にんにく<br>セロリー 玉ねぎ 大根<br>干し椎茸         | 精白米 米粒麦<br>片栗粉                   | ひまわり油                  | 789           | 29.0       |

◎ 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。

6月分 1日あたりの平均

797 31.3

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

820 25.0～  
40.0

6月4日～10日は  
「歯と目の健康週間」

