



献立表



平成28年10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		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		
3	月	○	カレー風味きつね丼 豆腐のみそ汁 新高梨	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 大根 えのき茸 しめじ 梨	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	ひまわり油	828	32.4
4	火	○	ホットドック マンハッタンチャウダー フレンチフライ ミニトマト	フランクフルト ベーコン あさり	牛乳	人参 ミニトマト トマト水煮	キャベツ にんにく セロリー 玉ねぎ	コッペパン じゃが芋 砂糖	ひまわり油 オリーブ油 マーガリン	767	25.8
5	水	○	ごはん 生揚げの五目煮 沢庵炒め 呉汁	豚肉 粉かつお うずら卵 大豆 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	筍 白菜 大根 長ねぎ たくあん漬 干し椎茸	精白米 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	811	35.0
6	木	○	メキシカンピラフ チーズオムレツ ガーリックスープ	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 トマト ビーマン 赤パプリカ	玉ねぎ どうもろこし にんにく セロリー マッシュルーム	精白米 マカロニ 片栗粉 砂糖	ひまわり油 オリーブ油 バター	790	30.9
7	金	○	大阪風肉きざみうどん 即席漬け 紅玉りんご蒸しパン	豚肉 卵 油揚げ	牛乳	小松菜	長ねぎ かぶ きゅうり 生姜 りんご	冷凍うどん 小麦粉 砂糖	ひまわり油 バター	850	30.8
11	火	○	ごはん じゃが芋の粉ぶし和え 豆腐ハンバーグ 根菜のみそ汁	豚肉 粉かつお 卵 豆腐 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 ごぼう 大根 長ねぎ	精白米 パン粉 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	ひまわり油	759	28.8
12	水	○	セサミトースト フレンチサラダ 秋のクリームシチュー	鶏肉 うずら豆	牛乳 生クリーム スキムミルク	人参	玉ねぎ キャベツ どうもろこし きゅうり マッシュルーム しめじ	食パン 小麦粉 さつま芋 砂糖	ひまわり油 オリーブ油 マーガリン バター ごま	864	26.8
13	木	○	鶏ごぼうごはん 秋鮭の塩麹焼き 道産子芋団子汁	豚肉 鶏肉 鮭 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう 大根 長ねぎ	精白米 米粒麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油	766	35.0
14	金	○	上海焼きそば フルーツポンチ 木耳と豆腐のスープ	豚肉 鶏肉 いか 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 筍 玉ねぎ キャベツ もやし 木耳 パイン缶 みかん缶 黄桃缶	蒸し中華麺 砂糖	ひまわり油 ごま油	790	28.1
15	土	○	こぎつねごはん 芋煮 山形庄内麩のみそ汁	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	大ねぎ グリンピース 長ねぎ ごぼう しめじ まいたけ	精白米 麩 里芋 こんにゃく 砂糖	ひまわり油	775	32.2
18	火	○	ごはん 家常豆腐 ビーフンスープ	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参	にんにく 生姜 もやし キャベツ 長ねぎ 筍 干し椎茸	精白米 ビーフン 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	784	29.0
19	水	○	ごはん 鯖のみそ煮 野菜のゆかり和え さつま汁	鶏肉 鯖 油揚げ みそ 八丁みそ	牛乳	人参 ゆかり	生姜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	精白米 さつま芋 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま	783	31.8
20	木	○	ショートニングパン タンドリーチキン マッシュポテト マカロニと野菜のスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム ヨーグルト	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ	ショートニングパン マカロニ じゃが芋	ひまわり油 バター	761	28.8
21	金	○	海老チリ炒飯 にぎすの香味揚げ 広東スープ	豚肉 鶏肉 えび にぎす 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ どうもろこし グリンピース 白菜	精白米 米粒麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	757	28.4
24	月	○	タンメン ^{チーズ} 珍珠丸子 ^{ワズ} りんご	豚肉 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく キャベツ 長ねぎ もやし どうもろこし 干し椎茸 りんご	もち米 蒸し中華麺 片栗粉 パン粉	ひまわり油 ごま油 ラー油	788	31.7
25	火	○	ごはん 大豆じゃこの甘辛揚げ 五色煮 大根のみそ汁	豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ どうもろこし 大根 長ねぎ 干し椎茸	精白米 片栗粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ごま	797	34.0
26	水	○	バターロールパン ラザニア 大麦のスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム スキムミルク チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ セロリー	バターロールパン マカロニ 大麦 小麦粉 じゃが芋	ひまわり油 バター	845	34.3
27	木	○	卵クッパ 豚肉のキムチ炒め 柚子茶ゼリー	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 アガー	人参 小松菜 にら	大根 ぜんまい 長ねぎ 玉ねぎ もやし 生姜 白菜キムチ 木耳 干し椎茸 柚子茶	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	740	24.4
28	金	○	ポークカレー 海草サラダ りんご	豚肉	牛乳 海草ミックス	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし キャベツ りんご	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	882	25.3
29	土	緑茶	【弁当給食】 わかめごはん 竹輪の二色揚げ 鶏肉の旨煮 五目金平 オレンジ	鶏肉 卵 さつま揚げ 竹輪	炊込みわかめ 青海苔	人参 さやいんげん	ごぼう オレンジ	精白米 小麦粉 片栗粉 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	757	22.8

◎ 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。



10月分 1日あたりの平均

795 29.8

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

820 25.0~40.0