

新宿区立落合第二中学校

	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質
1 火	ドライカレー	 牛乳	カラフルサラダ なし	牛乳 鶏肉 大豆	精白米 麦 油 小麦粉 さとう	たまねぎ しょうが にんにく セロリ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ なし	805 kcal 28.9 g
2 水	キムチチャーハン	 牛乳	ワンダンスープ バンサンスー	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 みそ ボンレスハム	精白米 麦 油 さとう ごま油 ワンダンの皮 はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん ピーマン 白菜キムチ 干しいたけ もやし こまつな きゅうり キャベツ	743 kcal 26.3 g
3 木	きんぴらドック	 牛乳	マカロニスープ フライドポテトサラダ (千葉先生)	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	セサミパン 油 さとう ごま油 白ごま マカロニ じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ セロリ キャベツ にんにく こまつな	732 kcal 27.8 g
4 金	麦ごはん	 牛乳	鮭のチャンチャン焼き 道産子汁 ぶどう	牛乳 さけ みそ 豚肉 豆腐 わかめ	精白米 麦 油 マーガリン こんにゃく じゃがいも 片栗粉	にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん ホールコーン 長ねぎ ぶどう	786 kcal 39.2 g
7 月	チンジャオロース焼きそば	 牛乳	ひじきのびりっとサラダ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 ツナ缶(油漬) 芽ひじき(乾) 寒天	油 中華めん じゃがいも さとう 片栗粉	にんにく 長ねぎ たけのこ(水煮) にんじん チンゲンサイ しょうが ピーマン きゅうり ホールコーン キャベツ 黄桃缶 みかん缶	744 kcal 29.8 g
8 火	ねぎ塩カルビ丼 しんじゅく野菜の日	 牛乳	冬瓜のそぼろ煮 白菜のおかかあえ	牛乳 豚肉 鶏肉 油あげ 花かつお	精白米 麦 油 さとう ごま油 片栗粉	にんにく 長ねぎ もやし にら とうがん しょうが にんじん 白菜 小松菜	733 kcal 26.5 g
9 水	菊花ずし 重陽の節句	 牛乳	鶏肉と里芋のうま煮 みそ汁 栗と抹茶のゼリー	牛乳 高野豆腐 油揚げ のり 鶏肉 みそ 寒天 生クリーム	精白米 さとう 油 さといも 車ふ さつまいも くり甘露煮	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん 菊のり しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ	872 kcal 31.7 g
10 木	はちみつレモントースト	 牛乳	アジフライ 大麦のスープ 冷凍もも(櫻庭先生)	牛乳 あじ ベーコン 豚肉	食パン バター はちみつ 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも 麦 マカロニ	レモン(果汁) セロリ にんじん たまねぎ にんにく トマト缶 冷凍もも	743 kcal 32.3 g
11 金	ビビンバ丼	 牛乳	タッコムタン はちみつホットク	牛乳 豚肉 高野豆腐 鶏肉	精白米 麦 油 さとう ごま油 強力粉 白玉粉 はちみつ 黒砂糖	にんにく しょうが 切干し大根 にんじん こまつな だいずもやし はくさい 長ねぎ	764 kcal 26.6 g
14 月	五目おこわ	 牛乳	カレイの煮つけ 野菜の練りごまあえ みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 かれい みそ わかめ	精白米 もち米 油 さとう じゃがいも ごま油 ねりごま 白すりごま	にんじん 干しいたけ ぶなしめじ しょうが キャベツ こまつな もやし ホールコーン えのきたけ だいこん 長ねぎ	739 kcal 39.3 g
15 火	チキンクリームライス (福島先生)	 牛乳	ねぎ塩サラダ スイートポテト(糸魚川先生)	牛乳 鶏肉 スkimミルク 粉チーズ 生クリーム	油 バター 精白米 麦 小麦粉 バター ごま油 さとう さつまいも	にんじん たまねぎ エリンギ(水煮) にんにく パセリ キャベツ きゅうり こまつな 長ねぎ	875 kcal 25.5 g
16 水	スパゲティミートソース	 牛乳	ガーリックサラダ パンナコッタ	牛乳 ベーコン 豚肉 あさり(冷凍) 粉チーズ 寒天 生クリーム	スパゲッティ 油 さとう バター 小麦粉 片栗粉	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄ピーマン オレンジジュース	824 kcal 33.7 g
17 木	麦ごはん	 牛乳	鶏肉のサッパリ煮 じゃがいもきんぴら かきたま汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	精白米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま油 片栗粉	にんにく しょうが にんじん さやいんげん 干しいたけ にら	744 kcal 32.7 g
18 金	ごはん 敬老の日の献立	 牛乳	昆布の佃煮 焼鮭の野菜あんかけ 豆と芋のかりんとうがらめ すまし汁	牛乳 昆布 鮭 大豆 ちりめんじゃこ 豆腐	精白米 さとう 油 片栗粉 さつまいも 黒ごま	干しいたけ にんじん えのきたけ もやし こまつな	812 kcal 39.5 g
24 木	ごまだれうどん	 牛乳	磯あえ おはぎ 秋のお彼岸	牛乳 豚肉 みそ ハ丁みそ のり あずき	うどん 油 ごま油 ねりごま さとう 片栗粉 白ごま 精白米 もち米	キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ こまつな	774 kcal 29.5 g
25 金	こぎつねごはん	 牛乳	ししゃものバリバリ揚げ 野菜の塩昆布和え ぶどう	牛乳 豚肉 油揚げ ししゃも 塩昆布	精白米 油 さとう 春巻きの皮 小麦粉	にんじん ごぼう キャベツ こまつな きゅうり ぶどう	747 kcal 31.8 g
28 月	二色揚げパン	 牛乳	ポトフ あさりのカリカリサラダ	牛乳 きな粉 スkimミルク ベーコン 豚肉 フランクフルト 大豆 あさり(冷凍)	東京産にんじんパン さとう 米粉ミックス粉パン 油 じゃがいも ごま油 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しょうが	797 kcal 35.0 g
29 火	麦ごはん 熊本県郷土料理	 牛乳	高菜ふりかけ 太平燕(タイピーエン) いきなり団子	牛乳 豚肉 いか あずき	精白米 麦 ごま油 白ごま 油 さとう はるさめ 片栗粉 白玉粉 小麦粉 さつまいも	たかな漬 こまつな しょうが にんにく にんじん 干しいたけ はくさい チンゲンサイ 長ねぎ	780 kcal 24.3 g
30 水	手作りウインナーロール	 牛乳	枝豆のホワイトシチュー ごまドレサラダ	牛乳 フランクフルト 鶏肉 スキムミルク	強力粉 小麦粉 さとう 油 じゃがいも バター ごま油 ねりごま 白すりごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ(水煮) おきえだまめ(冷) キャベツ もやし こまつな	738 kcal 29.6 g

- ◎ 緊急事態、天候等の都合により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。
- ◎ こまつな・長ねぎは東京都産使用予定です。(地産池消)
- ◎ 太字は先生からのリクエスト給食です。

A simple line drawing of a rabbit jumping over a large sphere. The rabbit is on the left, facing right, with its body arched over the sphere. Its front legs are extended forward, and its back legs are pushing off. The sphere is in the center, and there are several curved lines to its right, suggesting motion or a path.

1人1回あたりの学校給食摂取基準

760Kcal以上
27.0~41.5g