



献立表



令和7年8・9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
26	火	○	キーマカレー キャロット・サラダ ずいか	牛乳,鶏肉,豚肉,大豆	たまねぎ,しょうが,にんにく,セロリー, にんじん,ホールトマト,キャベツ,きゅうり, とうもろこし,すいか	精白米,米粒麦,小麦粉, さとう,油	830	26.9
27	水	○	ホイコーロー丼 バンサンスー 中華スープ	牛乳,豚肉,みそ,八丁みそ, ハム,豆腐,わかめ	にんにく,しょうが,たけのこ,たまねぎ, にんじん,キャベツ,ピーマン,赤パプリカ, もやし,きゅうり,長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぶん,ごま油,油, はるさめ,白ごま	818	29.0
28	木	○	きなこ揚げパン ポトフ 抹茶ミルクゼリー	牛乳,きな粉,ベーコン, 豚肉,フランクフルト, いんげん豆,生クリーム	にんじん,にんにく,セロリー,たまねぎ,キャベツ	油,コッペパン じゃがいも,さとう	836	31.5
29	金	○	豚バラ野菜焼肉丼 春巻き サイダーボンチ	牛乳,豚肉,あさり	たまねぎ,にんじん,長ねぎ,キャベツ, もやし,にら,さくらげ,りんご,しょうが, にんにく,しいたけ,たけのこ,クランベリー パイン,黄桃,みかん	精白米,米粒麦,油,ごま油, さとう,でんぶん はるさめ,春巻きの皮	932	29.9
1	月	○	麦ごはん 肉じゃが 小松菜とじゃこふりかけ 味噌汁	牛乳,豚肉,じゃこ,粉かつお, みそ,豆腐,わかめ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん, こまつな,キャベツ,長ねぎ	精白米,米粒麦,油, じゃがいも,こんにやく,さとう	761	30.5
2	火	○	ナンピザ 野菜スープ ブロッコリーとパプリカサラダ	牛乳,ベーコン,ツナ, チーズ,豚肉	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト, ピーマン,にんじん,セロリー,キャベツ,こまつな, パセリ,ブロッコリー,きゅうり,黄パプリカ	ナン,油,じゃがいも,さとう	749	30.5
3	水	○	ごはん シルバーのねぎ味噌焼き 五目きんぴら けんちん汁	牛乳,シルバー,西京味噌, 鶏肉,豆腐	しょうが,長ねぎ,ごぼう,にんじん, だいこん,こまつな	精白米,さとう,油, こんにやく,じゃがいも	759	33.3
4	木	○	野菜たっぷり塩ラーメン ユーリンチー モノカッペゼリー	牛乳,豚肉,なると,鶏肉	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,もやし, こまつな,長ねぎ,とうもろこし,レモン	チャンポンめん,油,ラード, でんぶん,さとう	818	31.2
5	金	○	カレーピラフ ABCスープ ジャーマンポテトのチーズ焼き	牛乳,ベーコン,鶏肉, ツナ,チーズ,あさり	マッシュルーム,にんじん,たまねぎ, セロリー,キャベツ	精白米,米粒麦,油, じゃがいも,ABCマカロニ	885	32.3
8	月	○	チャーハン 太平燕 ぶどう	牛乳,豚肉,なると, えび,卵,いち,あさり	しょうが,にんじん,長ねぎ,えだまめ,きくらげ, はくさい,にんにく,こまつな,ぶどう	油,精白米,米粒麦, ラード,はるさめ	775	30.4
9	火	○	カレーミートドック にんじんのラペ 洋風スープ オレンジ	牛乳,大豆,豚肉,チーズ, ツナ,ベーコン	たまねぎ,セロリー,パセリ,にんじん, きゅうり,レモン,らっきょう,キャベツ,オレンジ	コッペパン,油,小麦粉,さとう	720	32.9
10	水	○	ゆかりごはん 鮭チャンチャン焼き 野菜海苔和え すまし汁	牛乳,さけ,みそ,のり, 糸削り,鶏肉,豆腐	ゆかり,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし, こまつな,ごぼう,だいこん,長ねぎ	精白米,米粒麦,さとう, 油,こんにやく	753	39.3
11	木	○	和風きのこががテ 野菜のごま和え パンナコッタ〜カッパ リーズ〜	牛乳,ベーコン,鶏肉, あさり,生クリーム	にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,エリンギ, えのきたけ,マッシュルーム,こまつな,もやし, キャベツ,オレンジ	スパゲッティ,油,バター,さとう 白練りごま,コーンスターチ	801	31.6
12	金	○	麦ごはん 三州煮 にんにくのり 貝だくさんすまし汁	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ, 八丁みそ,海苔,鶏肉,豆腐	しょうが,にんじん,しいたけ,たまねぎ, にんにく,だいこん,長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油, じゃがいも,さとう こんにやく	807	33.9
16	火	○	五目うどん ひじきのツナ和え 手作りおはぎ	牛乳,鶏肉,油揚げ,なると, ひじき,ツナ,あずき	にんじん,たまねぎ,しいたけ,こまつな, 長ねぎ,キャベツ	うどん,油,さとう,精白米,もち米	803	35.6
17	水	○	麦ごはん じゃが芋のそぼろ煮 高菜ふりかけ 味噌汁	牛乳,鶏肉,みそ,油揚げ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,たかな, だいこん,はくさい,こまつな	精白米,米粒麦,油, じゃがいも,さとう, でんぶん	775	26.7
18	木	○	スイポテトースト ミネストローネ りんごゼリー	牛乳,ベーコン,鶏肉, あさり,寒天	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, カットマト,キャベツ,パセリ,りんご	食パン,さつまいも,さとう, はちみつ,バター,油, マカロニ	731	23.7
19	金	○	タコライス 鶏肉のサテー アーサー汁	牛乳,豚肉,大豆,チーズ, 鶏肉,油揚げ,あおさ	キャベツ,しょうが,にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,ホールトマト,ピーマン,だいこん, しいたけ,長ねぎ	精白米,米粒麦,油,でんぶん, さとう,白練りごま	889	39.4
22	月	○	麦ごはん がめ煮 ツナたまふりかけ 味噌汁	牛乳,鶏肉,生揚げ,ツナ, 卵,花かつお,みそ,豆腐	ごぼう,にんじん,たけのこ,しいたけ, さやいんげん,だいこん,はくさい,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう, こんにやく,じゃがいも	830	38.1
24	水	○	キムタクごはん チャブチエ わかめスープ	牛乳,豚肉,豆腐,わかめ,あさり	長ねぎ,白菜キムチ,たくあん,にんにく,たまねぎ, にんじん,しいたけ,ピーマン,赤パプリカ, えのきたけ,もやし,こまつな	精白米,米粒麦,油,はるさめ, さとう,ごま油	748	28.0
25	木	○	フレンチトースト ブラウシチュー 青菜とコーンのソテー	牛乳,卵,ベーコン,豚肉	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん, キャベツ,ダイスカットマト,こまつな, とうもろこし	食パン7,さとう,バター,砂糖, 油,じゃがいも,小麦粉	765	30.6
26	金	○	麦ごはん コロッケ 野菜の酢味噌和え 味噌汁	牛乳,豚肉,わかめ,みそ, 西京味噌,みそ,油揚げ	にんじん,たまねぎ,だいこん,もやし,長ねぎ	精白米,米粒麦,油,さとう, ポテトフレック,じゃがいも, 小麦粉,パン粉	874	27.8
29	月	○	カレー風味さつね丼 切干大根のお浸し 味噌汁	牛乳,豚肉,油揚げ,みそ,豆腐	にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,長ねぎ, こまつな,切干大根,もやし,だいこん,キャベツ	精白米,米粒麦,油, さとう,でんぶん	809	31.9
30	火	○	ごはん アジフライ 野菜の味噌炒め ひつみつ汁	牛乳,あじ,豚肉,みそ,油揚げ	にんじん,キャベツ,にら,たまねぎ, はくさい,こまつな	精白米,油,小麦粉,パン粉, でんぶん,白玉粉	840	35.6
8・9月分 1日あたりの平均							805	31.7
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準							830	27.0~ 38.0