



献立表



令和7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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	木	○	麦ごはん 肉豆腐 ひじきふりかけ 味噌汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, ひじき, 粉かつお, みそ, わかめ	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, 長ねぎ, こまつな	精白米, 米粒麦, 油, さとう, じゃがいも	775	30.8
3	金	○	豚肉とピーマンのカラフル丼 根菜キムチ汁 シャインマスカット	牛乳, 豚肉, 卵, 豆腐, みそ	たまねぎ, 切干大根, ピーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ, ごぼう, だいこん, にんじん, れんこん, 白菜キムチ, こまつな, 長ねぎ, シャインマスカット	精白米, 米粒麦, 油, さとう	820	31.8
6	月	○	きつねうどん ちくわの磯部揚げ みたらし団子	牛乳, 豚肉, 油揚げ, ちくわ, あおのり, 豆腐	にんじん, たまねぎ, しいたけ, 長ねぎ, こまつな	冷凍うどん, 油, 小麦粉, でんぶ, 白玉粉, さとう	749	31.2
7	火	○	レモンパタートースト トマトシチュー 梨	牛乳, 白いんげん豆, 豚肉	レモン果汁, にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, セロリー, トマト, なし	食パン, バター, さとう, 油, じゃがいも, 小麦粉	761	26.6
8	水	○	ご飯 鮭の紅葉焼き 味噌汁 大豆とごぼうのかりかり揚げ	牛乳, 鮭, 大豆, みそ, 豆腐, わかめ	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな	精白米, マヨネーズ(エッグケア), 油, でんぶ, さとう, 白ごま	846	42.0
9	木	○	チキンカレー パプリカリンゴチップ サラダ フルーツヨーグルト	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, りんご, こまつな, キャベツ, れんこん, パイン, みかん, もも	精白米, 米粒麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, さとう	924	27.3
10	金	○	五目旨煮丼 春雨スープ 柿	牛乳, 豚肉, あさり, 貝柱, うずら卵, 鶏肉	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, たまねぎ, はくさい, もやし, きくらげ, こまつな, かき	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でんぶ, はるさめ	756	27.3
14	火	○	明太バターフランス 肉団子と白菜のスープ にんじんドレッシングサラダ	牛乳, めんたいこ, 豚肉	にんにく, 長ねぎ, にんじん, しょうが, しいたけ, はくさい, こまつな, もやし, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	ソフトフランスパン, バター, マヨネーズ(エッグケア), 油, でんぶ, はるさめ, さとう	742	28.0
15	水	○	ごはん 鯖の韓国焼き チョレギサラダ 利休汁	牛乳, 鯖, わかめ, 豚肉, 豆腐, みそ	にんにく, しょうが, 長ねぎ, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん, だいこん, しいたけ, こまつな	精白米, さとう, 油, 白練りごま	825	35.0
16	木	○	豆乳味噌ラーメン ジャンボ餃子 クランベリーゼリー	牛乳, 豚肉, みそ, 豆乳, なんと	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, 長ねぎ, こまつな, にら, クランベリー	冷凍ちゃんぽん麺, 白練りごま, でんぶ, 油, ぎょうざの皮, さとう	814	32.5
17	金	○	麦ごはん 鶏肉と野菜の煮物 鉄火みそ 貝だくさん味噌汁	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, 大豆, みそ, 豆腐, 油揚げ	しいたけ, にんじん, たけのこ, ごぼう, だいこん, こまつな, 長ねぎ	精白米, 米粒麦, 油, こんにゃく, じゃがいも, さとう, 車ふ	783	30.0
20	月	○	鶏ごぼうピラフ 白身魚のむかしがけ 洋風スープ オレンジ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, パサ	ごぼう, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, むきえだまめ, とうもろこし, セロリー, キャベツ, こまつな, オレンジ	精白米, 米粒麦, 油, さとう, 小麦粉, でんぶ	799	34.1
21	火	○	麦ごはん 里芋と生揚げの旨煮 海苔の佃煮 すまし汁	牛乳, 豚肉, 生揚げ, みそ, もみのり, 鶏肉, 豆腐	にんじん, たけのこ, しいたけ, だいこん, 長ねぎ, こまつな	精白米, 米粒麦, 油, こんにゃく, さといも, じゃがいも, さとう	814	32.7
22	水	○	手作りカスタードクリームパン 野菜の洋風煮込み パンネのカレーソテー	牛乳, 卵, ベーコン, 豚肉, フランクフルト	にんじん, にんにく, セロリー, たまねぎ, キャベツ, ブロッコリー, マッシュルーム	柏パン, コーンスターチ, さとう, バター, 油, パンネ, じゃがいも	739	32.2
23	木	○	麦ごはん すき焼き風煮 じゃこかかふりかけ 味噌汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, じゃこ, 粉かつお, みそ, 油揚げ	にんじん, はくさい, たまねぎ, 長ねぎ, キャベツ, えのきたけ, こまつな	精白米, 米粒麦, 油, しらす, き, さとう, 車ふ, じゃがいも	825	39.1
24	金	○	キムチ炒飯 花しゅうまい 中華スープ	牛乳, 豚肉, 卵	にんじん, 白菜キムチ, ピーマン, しいたけ, たまねぎ, キャベツ, しょうが, もやし, きくらげ, こまつな, 長ねぎ	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でんぶ, 花しゅうまいの皮	811	33.1
25	土	ジョア	ミートソーススパゲティ パプリカサラダ かぼちゃマフィン	牛乳, 豚肉, 大豆, 卵	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, トマト, きゅうり, 黄パプリカ, 赤パプリカ, キャベツ, かぼちゃ	スパゲティ, 油, 小麦粉, さとう, バター	886	34.3
28	火	○	照り焼きチキンバーガー ボルシチ みかん	牛乳, 鶏肉, ツナ, ベーコン, 豚肉	しょうが, たまねぎ, にんにく, にんじん, セロリー, キャベツ, みかん	柏パン, 油, じゃがいも, マヨネーズ(エッグケア), さとう	829	39.8
29	水	○	炊き込みご飯 干種焼き かぶの生姜醤油がけ 味噌汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ツナ, ひじき, 卵, みそ	ごぼう, にんじん, さやいんげん, たまねぎ, しいたけ, しょうが, きゅうり, かぶ, かぶ(葉), だいこん, キャベツ, 長ねぎ, こまつな	精白米, 米粒麦, 油, さとう	750	30.4
30	木	○	麻婆豆腐丼 にらたまスープ スイートポテト	牛乳, 豚肉, 大豆, みそ, 八丁みそ, 豆腐, 卵, 生クリーム	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, たまねぎ, にら	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でんぶ, さつまいも, バター	896	32.5
31	金	○	ガーリックライス パンフキングラタン ABCスープ ココアパバロア	牛乳, 鶏肉, スkimミルク, チーズ, ベーコン, 生クリーム	にんにく, パセリ, たまねぎ, マッシュルーム, かぼちゃ, セロリー, にんじん, キャベツ	精白米, バター, 油, マカロニ, 小麦粉, パン粉, さとう	922	27.6

◎ 食材料納入・学校行事等の都合により、献立を変更する場合があります。

10月分 1日あたりの平均

813 32.3



生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 27.0～38.0