

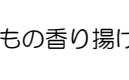
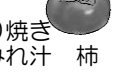


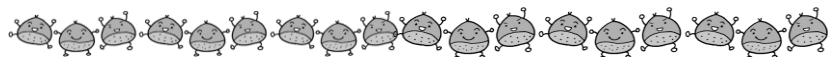
献立表



令和7年11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
4	火	○	セサミトースト かぼちゃのクリームシチュー ペンネアマトリチャーナ 	牛乳,鶏肉,いんげん豆, 生クリーム,ベーコン	たまねぎ,にんじん,キャベツ,かぼちゃ,セロリー, ほうれんそう,にんにく,ピーマン,トマト	食パン,バター,さとう, 白すりごま,油,じゃがいも, マカロニ,小麦粉,ペンネ	844	30.7
5	水	○	中華丼 中華スープ さつま芋パイナップ 	牛乳,豚肉,貝柱, 鶏肉,エビ,イカ	にんにく,しょうが,しいたけ,にんじん,たけのこ, たまねぎ,はくさい,こまつな,きくらげ,もやし,パイン	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぶん,さつまいも,バター, ぎょうぎの皮	863	25.2
6	木	○	ほうじ茶菜めし おでん ひじきとツナの和え物 つぶつぶみかんゼリー 	牛乳,昆布,さつま揚げ, 焼き竹輪,いわしつみれ, 京がんと,揚げボール,かまぼこ, うずら卵,ひじき,ツナ	のぎわな,だいこん,にんじん,キャベツ, こまつな,オレンジジュース,みかん	精白米,さとう,こんにやく, ちくわぶ,油	752	28.2
7	金	○	ほうとう 野菜おかか和え きなこよもぎ団子 	牛乳,豚肉,油揚げ,みそ, 花かつお,豆腐	にんじん,だいこん,かぼちゃ,はくさい, ぶなしめじ,長ねぎ,こまつな,もやし,よもぎ	ほうとう麺,油,さとう, 白玉粉,上新粉	752	33.0
10	月	○	根菜カレー 海藻サラダ ラ・フランス 	牛乳,鶏肉,わかめ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ごぼう, だいこん,りんご,キャベツ,きゅうり,もやし,アフランス	精白米,米粒麦,油,小麦粉, さといも,さとう	826	24.6
11	火	○	ごまきなご揚げパン 太平燕 じゃこサラダ 	牛乳,きな粉,豚肉,イカ, あさり,なると,じゃこ	きくらげ,にんじん,はくさい,にんにく,しょうが, 長ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	コッペパン,白すりごま,さとう, 油,ラード,はるさめ	752	28.0
12	水	○	八宝麺 わかさぎの唐揚げ 豆腐白玉のフルーツポンチ 	牛乳,豚肉,貝柱 わかさぎ,豆腐,エビ	しょうが,しいたけ,にんじん,にんにく,はくさい, もやし,こまつな,パイン,黄桃,みかん	油,むし中華麺,さとう,でんぶん, 小麦粉,白玉粉	853	32.5
13	木	○	深川飯 珍珠丸子 味噌汁 ぶどうゼリー 	牛乳,あさり,油揚げ,豚肉,みそ	ごぼう,にんじん,しいたけ,しょうが,さやいんげん, しょうが,長ねぎ,だいこん,キャベツ,こまつな, ぶどうジュース	精白米,油,さとう,パン粉,でんぶん	761	27.3
14	金	○	麦ごはん キムチチゲ 高菜ふりかけ ナムル 	牛乳,豚肉,豆腐,あさり,みそ	にんにく,しょうが,白菜キムチ,にんじん,だいこん, はくさい,きくらげ,長ねぎ,たかな,こまつな, だいすもやし,もやし	精白米,米粒麦,油,じゃがいも, さとう,白ごま	771	29.1
17	月	○	ごぼうと小松菜のクリームパゲティ かぼちゃのツナサラダ 	牛乳,ベーコン,生クリーム, 粉チーズ,ツナ,卵	にんにく,ごぼう,にんじん,たまねぎ,こまつな, とうもろこし,きゅうり,かぼちゃ,オレンジマーマレード	スパゲッティ,油,バター, 小麦粉,さとう	873	28.5
18	火	○	麦ごはん 家常豆腐 中華スープ じゃこと菜っぱふりかけ	牛乳,豚肉,みそ,生揚げ, じゃこ,粉かつお,鶏肉	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,キャベツ, 長ねぎ,にら,こまつな,はくさい	精白米,油,さとう,でんぶん, 白ごま	756	31.9
19	水	○	大豆入りひじきごはん 野菜ののり和え ししゃもの香り揚げ 豚汁 みかん 	牛乳,鶏肉,ひじき,油揚げ, 大豆,刻みのり,糸削り, ししゃも,豚肉,豆腐,みそ	にんじん,こまつな,もやし,パセリ,ごぼう, だいこん,長ねぎ,みかん	精白米,もち米,米粒麦,油, さとう,小麦粉,でんぶん	756	32.0
20	木	○	ナンカレー 花野菜サラダ ホワイトポタージュ 	牛乳,大豆水煮,豚肉, チーズ,ベーコン,いんげん豆, 生クリーム	たまねぎ,セロリー,パセリ,にんにく,キャベツ, ブロッコリー,カリフラワー,きゅうり,クリームコーン	ナン,油,小麦粉,さとう,じゃがいも	778	33.3
21	金	○	おむすび  芋煮 味噌汁 (新米)	牛乳,花かつお,塩昆布, 豚肉,みそ,豆腐	梅干し,にんじん,だいこん,ごぼう,しめじ, 長ねぎ,キャベツ,こまつな	精白米,さといも,じゃがいも, こんにやく,さとう	758	27.1
25	火	○	ナシゴレン ポテトミートグラタン 洋風スープ	牛乳,卵,豚肉,チーズ, ベーコン,エビ	長ねぎ,しいたけ,にんじん,たけのこ,にんにく, たまねぎ,トマト,パセリ,セロリー,キャベツ,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう, じゃがいも,パン粉	785	30.9
26	水	○	わかめごはん プリの照り焼き 野菜のごま辛子和え つみれ汁 柿 	牛乳,わかめ,ぶり,いわし, 豆腐,みそ	しょうが,にんじん,こまつな,もやし,キャベツ, 長ねぎ,だいこん,かき	精白米,さとう,でんぶん, 白練りごま	750	35.8
27	木	○	スイポテトースト ブラウンシチュー すりおろしりんごゼリー 	牛乳,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,トマト,りんごジュース,りんごビューレ,りんご	食パン,さつまいも,さとう, はちみつ,バター,油, じゃがいも,小麦粉	771	26.0
28	金	○	こぎつねごはん 和風豆腐グラタン 沢煮碗 みかん 	牛乳,鶏肉,油揚げ,豆腐, みそ,チーズ,豚肉	にんじん,さやいんげん,たまねぎ,ごぼう, たけのこ,だいこん,しいたけ,みずな,みかん	精白米,油,さとう,マカロニ, バター,小麦粉,パン粉	885	35.0



11月分 1日あたりの平均

794 30.0

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 27.0～
38.0