



献立表



令和7年12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
1	月	○	カレーピラフ ジャーマンポテトのチーズ焼き 洋風スープ	牛乳,ベーコン,鶏肉,ツナ,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,マカロニ	750	24.1
2	火	○	ごはん カゴカマスの味噌焼き 五目さんびら 道産子芋団子汁	牛乳,ミナミカゴカマス, 西京味噌,油揚げ	しょうが,長ねぎ,ごぼう,にんじん, さやいんげん,だいこん,こまつな	精白米,さとう,油, じゃがいも,でんぶん	778	30.8
3	水	○	ホイコーロー丼 パンサンデー トックスープ 	牛乳,豚肉,みそ,ハム, 鶏肉,豆腐	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,はくさい,長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぶん,はるさめ, 白ごま,トックス	817	27.6
4	木	○	フレンチトースト ボークシチュー グリーンサラダ 	牛乳,卵,豚肉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, ホールトマト,ブロッコリー,キャベツ, きゅうり,黄パプリカ	食パン,さとう,バター, 粉砂糖,油,じゃがいも,小麦粉	743	31.8
5	金	○	五目旨煮丼 春巻き 中華スープ 	牛乳,豚肉,あさり,貝柱, うずり卵,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,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぶん,はるさめ	798	29.9
8	月	○	麦ごはん 三州煮 にんにく海苔 すまし汁 	牛乳,豚肉,生揚げ,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	760	30.2
9	火	○	ピザトースト ポトフ りんご 	牛乳,ベーコン,ツナ,チーズ, 豚肉,フランクフルト	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,ブロッコリー,パセリ,りんご	食パン,油,じゃがいも	740	33.8
10	水	○	豚すた丼 ウェーブワンタンスープ プリン 	牛乳,豚肉,あさり,鶏肉,卵	たまねぎ,にんじん,長ねぎ,キャベツ,もやし, にら,きくらげ,りんご,しょうが,にんにく,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう, ウェーブワンタン	847	31.1
11	木	○	麦ごはん ツナたまふり がめ煮 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,こんにゃく, じゃがいも	795	34.8
12	金	○	ボークカレー カリカリゴボウサラダ フルーツヨーグルト 	牛乳,豚肉,プレーンヨーグルト	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, りんご,きゅうり,キャベツ,もやし,ごぼう, パイン,みかん,もも	精白米,米粒麦,油, 小麦粉,さとう,じゃがいも	903	27.5
15	月	○	豆乳味噌ラーメン ジャンボ餃子 レモンスカッシュゼリー 	牛乳,豚肉,みそ,豆乳,なると	にんにく,しょうが,キャベツ,もやし, 長ねぎ,こまつな,にら,レモン	冷凍チャンポンめん,油, 白練りごま,でんぶん, ぎょうざの皮,さとう	823	33.1
16	火	○	ガーリックフランス ホワイトチャウダー キャロットソースサラダ 	牛乳,ベーコン,小柱, あさり,生クリーム	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, パセリ,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,じゃがいも,油, 小麦粉,マカロニ,さとう	749	26.1
17	水	○	ごはん 湯島のイトフリ-スがけ 野菜の酢味噌和え ひつつみ汁	牛乳,さわかめ,わかめ,みそ, 豚肉,油揚げ	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん, だいこん,もやし,たまねぎ,はくさい,こまつな	精白米,油,でんぶん,さとう, 小麦粉,白玉粉	868	32.5
18	木	○	かやくごはん ひじきの卵焼き じゃが芋の甘辛煮 飛鳥汁	牛乳,鶏肉,ツナ, 芽ひじき,卵,みそ	しいたけ,にんじん,たけのこ,たまねぎ, さやいんげん,ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油, こんにゃく,さとう, じゃがいも	812	33.1
19	金	○	クリームソースライス ミネストローネ りんご 	牛乳,ベーコン,鶏肉, エビ,生クリーム	にんじん,にんにく,たまねぎ, マッシュルーム,ブロッコリー,しょうが, ダイストマト,キャベツ,パセリ,りんご	精白米,米粒麦,油,小麦粉 バター,さとう,マカロニ	781	26.4
22	月	○	鶏肉あんかけうどん ツナとかぼちゃのサラダ ゆずマフィン 	牛乳,鶏肉,油揚げ, かまぼこ,ツナ,卵	にんじん,はくさい,長ねぎ,こまつな, きゅうり,かぼちゃ,とうもろこし,ゆずジャム	冷凍うどん,油,でんぶん, さとう,小麦粉,バター	830	32.0
23	火	○	麦ごはん 豚肉と車麩の旨煮 じゃこかかふりかけ 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,長ねぎ,だいこん,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう, 焼き麩(車ふ)	804	33.8
24	水	シ ョ ア	ミートソースパゲイ シーザーサラダ 手作りチョコケーキ 	ジョア,豚肉,大豆, ベーコン,牛乳,卵	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, ホールトマト,キャベツ,きゅうり	スパゲッティ,油,小麦粉, さとう,マヨネーズ(エッグフリー), オリーブ油,バター,粉チーズ チョコレート,粉砂糖	956	31.4
12月分 1日あたりの平均							809	30.6
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準							830	27.0~ 38.0

