

献立表

令和8年1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
8	木	○	【3B】卓袱うどん 餅の福袋煮 三色なます 【3A】抹茶ミルクゼリー	牛乳,豚かた肉,さつま揚げ 生揚げ,油揚げ,生クリーム	しいたけ,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな,ゆず,きゅうり	冷凍うどん,油,さとう,丸もち	763	27.4
9	金	○	中華丼 中華スープ 大芋	牛乳,豚肉,鶏肉,貝柱,イカ,エビ	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,キャベツ,もやし,えのき,たけ,長ねぎ	精白米,米粒麦,油,さとう,でんぶん,さまいも,水あめ,黒ごま	868	27.7
13	火	○	麦ごはん 【3B】キムチチゲ 高菜ぶりかけ ナムル	牛乳,豚肉,豆腐,あさり,みそ	しょうが,にんにく,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,だいすき,もやし,もやし	精白米,米粒麦,油,じゃがいも,さとう,白ごま	775	30.1
14	水	○	焼きカレーパン 【3AB】野菜洋風煮込み 【3AB】りんご	牛乳,豚肉,大豆,ベーコン,豚肉,ブランクフルト	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリー,キャベツ,ブロッコリー,バセリ,りんご	柏パン,油,小麦粉,パン粉,じゃがいも	751	34.7
15	木	○	麦ごはん 鶏肉のヘルシーバーグ 野菜の味噌炒め すまし汁	牛乳,鶏肉,豆腐,ひじき,卵,みそ,豚肉,みそ	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,キャベツ,にら,だいこん,長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油,パン粉,さとう,でんぶんつきこんにゃく	781	31.8
16	金	○	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじきぶりかけ 【3B】味噌汁	牛乳,鶏肉,ひじき,粉かつお,みそ,油揚げ	にんじん,たまねぎ,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,じゃがいも,さとう	752	26.7
19	月	○	麦ごはん 生揚げの五目煮 青菜のおひたし 【3B】味噌汁	牛乳,生揚げ,豚肉,糸削り,みそ,豆腐	にんじん,たけのこ,しいたけ,はくさい,こまつな,もやし,だいこん,キャベツ,えのき,たけ	精白米,米粒麦,さとう,油,でんぶん	761	32.7
20	火	○	ナポリタン アーモンドドレッシング サラダ 【3AB】白玉ポンチ	牛乳,ベーコン,ブランクフルト,豚肉,豆腐	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,キャベツ,きゅうり,どうもろこし,バイン,もも,みかん	スパゲッティ,油,さとう,アーモンドバウダー,白玉粉	751	26.0
21	水	○	手作りツナコーンパン 具だくさん春雨スープ 【3AB】みかん	牛乳,イースト,ツナ,チーズ,豚肉,いか	どうもろこし,きくらげ,にんじん,はくさい,にんにく,しょうが,長ねぎ,みかん	強力粉,薄力粉,さとう,油,マヨネーズ(エッグケア),はるさめ	749	29.6
22	木	○	キムタクごはん チャプチエ 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,ビーマン,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,白ごま	752	28.3
23	金	○	豚ごぼうピラフ 白身魚のむかリースかけ マカロニスープ	牛乳,豚肉,バサ,ベーコン	ごぼう,にんじん,マッシュルーム,どうもろこし,たまねぎ,セロリー,キャベツ	精白米,米粒麦,油,さとう,小麦粉,でんぶん,マカロニ	763	31.4
26	月	○	カレー風味きつね丼 切干大根のお浸し 【3B】味噌汁 【3AB】りんご	牛乳,豚肉,油揚げ,みそ,わかめ	にんじん,たまねぎ,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,りんご	精白米,米粒麦,油,さとう,でんぶん	837	31.9
27	火	○	麦ごはん【3AB】にんにく海苔 肉豆腐【3B】味噌汁	牛乳,豚肉,豆腐,海苔,みそ,油揚げ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,にんにく,長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう,じゃがいも	768	31.1
28	水	○	カスタードクリームパン 【3AB】ハンガリーシチュー フレンチサラダ	牛乳,卵,ベーコン,豚肉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリー,ダイスカットトマト,キャベツ,きゅうり,どうもろこし	柏パン,コーンスターク,さとう,バター,油,じゃがいも,小麦粉	748	30.4
29	木	○	【3AB】野菜たっぷり塩ラーメン 肉まん 【3AB】グレープゼリー	牛乳,豚肉,なると	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,どうもろこし,しいたけ,たけのこ,ぶどう	冷凍ちゃんぽん,醤油,ラード,でんぶん,小麦粉,さとう	864	31.0
30	金	○	ごはん くじらの東煮 【3B】野菜の海苔和え 利休汁	牛乳,大豆,くじら,のり,粉かつお,豚肉,豆腐,みそ	しょうが,こまつな,もやし,にんじん,だいこん,しいたけ,長ねぎ	精白米,油,でんぶん,じゃがいも,さとう,白練りごま	873	42.6

◎ 食材目録・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。

★1~3月で、3年生のリクエスト給食を実施しています。

【】は3年生がもう一度食べたい給食をリクエストしてくれたメニューです★



1月分 1日あたりの平均

785 30.8

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 27.0~38.0