



献立表



令和8年2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	月	○	【3AB】麻婆豆腐丼 中華スープ 【3AB】さつまいもパイ	牛乳,豚肉,大豆,みそ, 豆腐,鶏肉	しうが,ににく,長ねぎ,にんじん, たけのこ,しいたけ,キャベツ,もやし, こまつな,パイ	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぶん,さつまいも, バター,きょうざの皮	927	31.8
3	火	○	炒り大豆ごはん 鰯の蒲焼き 野菜のごま辛子和え すまし汁	牛乳,大豆,刻み昆布, いわし,豆腐	にんじん,こまつな,もやし,キャベツ, だいこん,長ねぎ	精白米,でんぶん,小麦粉, さとう,白練りごま	825	36.4
4	水	○	きな粉トースト【3AB】ポトフ ペンネのトマトソテー	牛乳,きな粉,ベーコン, 豚肉,フランクフルト	にんじん,セロリー,たまねぎ,キャベツ, ブロッコリー,バセリ,ににく, ピーマントマト	食パン,バター,油,はちみつ, さとう,じやがいも,ペンネ	745	30.5
5	木	○	麦ごはん 肉じゃが ひじきふりかけ【3B】味噌汁	牛乳,豚肉,ひじき,粉かつお, みそ,豆腐	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, じやがいも,さとう	752	28.9
6	金	○	【3AB】キーマカレー 【3AB】キャロットソースサラダ 【3AB】フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉,豚肉,大豆, ヨーグルト	たまねぎ,しうが,ににく,セロリー, にんじん,トマト,キャベツ,きゅうり, どうもろこし,パイ,みかん,もも	精白米,油,小麦粉,さとう	882	28.8
9	月	○	麦ごはん ブリの照り焼き 大豆とゴボウのカリカリ揚げ 【3AB】豚汁	牛乳,ぶり,大豆,豚肉, 豆腐,みそ	しうが,ごぼう,にんじん,だいこん, 長ねぎ,こまつな	精白米,さとう,でんぶん, 白ごま,油	906	42.3
10	火	○	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	にんじん,たまねぎ,だいこん,もやし, 長ねぎ,こまつな	精白米,油,さとう, ポテトフレーク,じやがいも, 小麦粉,パン粉	827	26.5
12	木	○	麦ごはん 豚肉のすき焼き風煮 じやこかかふりかけ 味噌汁	牛乳,豚肉,豆腐,じやこ, 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,こまつな	精白米,米粒麦,油,しらたき, さとう,焼きふ(車ふ),じやがいも	790	36.0
13	金	○	茄子とトトのアビアータ パソワキハニーサラダ 【3AB】チョコマフィン	牛乳,ベーコン,ツナ, あさり,卵	ににく,セロリー,にんじん,たまねぎ, なす,ホールトマト,パセリ,キャベツ, きゅうり,かぼちゃ	スペゲッティ,油,さとう, はちみつ,小麦粉,バター ミルクチョコレート	969	32.5
16	月	○	【3AB】ジャージャー麺 卵スープ 【3AB】すりおろしりんごゼリー	牛乳,豚肉,大豆,みそ,鶏肉,卵	ににく,しうが,長ねぎ,にんじん, しいたけ,たけのこ,もやし,きゅうり, えのき,きくらげ,こまつな,りんご	油,さとう,でんぶん	760	34.6
17	火	○	麦ごはん がめ煮 味噌汁 じやこと葉っぱのふりかけ	牛乳,鶏肉,生揚げ,じやこ, 粉かつお,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,こまつな,だいこん,はくさい	精白米,米粒麦,油,さとう, こんにゃく,じやがいも,白ごま	796	34.0
18	水	○	【3AB】フレンチトースト 肉団子と白菜のスープ 【3AB】季節の柑橘	牛乳,卵,豚肉,あさり	ににく,長ねぎ,にんじん,きくらげ, しうが,しいたけ,はくさい,こまつな, もやし,みかん	食パン,さとう,バター,油 粉砂糖,でんぶん,はるさめ	700	30.4
19	木	○	キムチチャーハン 花しゅうまい 中華スープ	牛乳,豚肉,卵,鶏肉	にんじん,白菜キムチ,ピーマン,長ねぎ, しいたけ,たまねぎ,キャベツ,しうが, もやし,きくらげ,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぶん,花しゅうまいの皮	777	32.4
20	金	○	【3B】刻みきつねうどん ひじきとツナの和え物 明日葉蒸しパン	牛乳,豚肉,油揚げ, ひじき,ツナ,卵	しいたけ,にんじん,たまねぎ,長ねぎ, こまつな,キャベツ,あしたば	さとう,油,小麦粉,バター	756	27.9
24	火	○	麦ごはん 鶏肉と野菜の煮物 鉄火みそ 味噌汁	牛乳,鶏肉,生揚げ,大豆, みそ,豆腐	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,じやがいも,さとう, 焼きふ(車ふ)	780	29.5
25	水	○	ごはん 鮭の韓国焼き チョレギサラダ ごま汁	牛乳,さば,わかめ,豚肉, 豆腐,みそ	ににく,しうが,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	852	35.0
26	木	○	【3AB】レモンバタートースト 【3AB】ボルシチ 青菜とコーンのソテー	牛乳,ベーコン,豚肉	レモン,ににく,しうが,たまねぎ, にんじん,セロリー,キャベツ,こまつな, どうもろこし	食パン,バター,さとう,油, じやがいも	701	28.5
27	金	○	【3AB】五目旨煮丼 ウェーブワンタンスープ 【3AB】季節の柑橘	牛乳,豚肉,貝柱,あさり, うずら卵,鶏肉	ににく,しうが,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, もやし,みかん	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぶん,ウェーブワンタン	785	30.9

◎ 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。

◎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★



2月分 1日あたりの平均

807 32.1

生徒1人1回あたりの
学校給食摂取基準

830 27.0~38.0