



献立表



令和8年5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
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂		
1	金	○	麻婆豆腐丼 糸寒天の拌三糸 五目スープ	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 みそ 八丁みそ	牛乳 粉寒天	人参 小松菜	長ねぎ 筍 もやし きゅうり 白菜 生姜 にんにく エリンギ 干し椎茸	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	764	30.6
7	木	○	山菜おこわ 切干大根の卵焼き 即席漬け 南瓜のみそ汁	鶏肉 卵 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	人参 小松菜 南瓜	ぜんまい わらび 筍 玉ねぎ 白菜 大根 切干し大根	精白米 糯米 砂糖	油 ごま油 ごま	733	31.9
8	金	○	ごはん 塩肉じゃが 大豆ふりかけ 油揚げのみそ汁	豚肉 大豆 花鰐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ えのき茸	精白米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま	727	30.3
11	月	○	ナンピザ ポークビーンズ ナタデココポンチ	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 ビザチーズ	人参 ピーマン トマト水煮	玉ねぎ セロリー にんにく マッシュルーム レモン パイン缶 黄桃缶 みかん缶 ナタデココ	ナン じゃが芋 砂糖	油	762	34.8
12	火	○	ごはん すき焼き風煮 アーモンドとじゃこの甘辛煮 わかめと野菜のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 南瓜 小松菜	白菜 玉ねぎ 長ねぎ 大根 えのき茸	精白米 車麴 白滝 砂糖	油 アーモンド ごま	813	34.7
13	水	○	讃岐風うどん かき揚げ 野菜のごま辛子和え	鶏肉 なたと 卵 生揚げ	牛乳 桜海老	人参 小松菜	長ねぎ ごぼう 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 干し椎茸	うどん 小麦粉 さつま芋	油 ごま	731	29.6
14	木	○	ジャンバラヤ 鶏肉のBBQソース レンズ豆のスープ メロン	豚肉 ベーコン 鶏肉 ウィンナー いたや貝 いか えび レンズ豆	牛乳	トマト水煮 トマトジュース	セロリー 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 生姜 グリンピース にんにく りんご メロン	精白米 米粒麦 マカロニ 砂糖	油 バター	767	34.1
15	金	○	ごはん 鯖のみそ煮 野菜のお浸し けんちん汁	豚肉 鯖 豆腐 みそ 八丁みそ	牛乳	人参	キャベツ もやし 大根 長ねぎ 生姜	精白米 砂糖 こんにゃく	油 ごま	778	35.8
18	月	○	高菜そぼろごはん にぎすの香味揚げ 根菜汁	豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 にぎす	人参 高菜漬	玉ねぎ 筍 長ねぎ ごぼう 大根 生姜 干し椎茸	精白米 米粒麦 小麦粉 片栗粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	800	34.0
19	火	○	ごはん 回鍋肉 ごま油風味海苔ふりかけ 豆腐とじゃが芋のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 八丁みそ	牛乳 海苔	人参 小松菜 ピーマン 赤パプリカ	筍 玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく 干し椎茸	精白米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 ごま油	777	28.9
20	水	○	カレーライス 海草サラダ デコポン	豚肉	牛乳 海草ミックス	人参 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ にんにく 生姜 りんご	精白米 米粒麦 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	846	26.3
21	木	○	食パン チョコクリーム ポテトの重ね焼き バミセリスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク ビザチーズ	人参 バセリ トマト水煮	玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく	食パン バミセリ じゃが芋 砂糖 コーンスターチ チョコレート	油 バター	733	31.9
22	金	○	ごはん 高野豆腐と野菜の旨煮 ひじきふりかけ 根菜ごま汁	鶏肉 粉鰐 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	筍 大根 干し椎茸	精白米 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油 ごま 練りごま	736	28.8
23	土	コ ー 牛 乳 ー	炒醬麵 生揚げと大根のスープ 杏仁豆腐杏子ソース	豚肉 鶏肉 生揚げ 大豆 みそ 八丁みそ	コーヒー牛乳 牛乳 粉寒天 生クリーム	人参 小松菜	長ねぎ 筍 もやし きゅうり 大根 生姜 にんにく干し椎茸 杏缶 みかんジ ュース	チャンボン麵 片栗粉 コーンスターチ 砂糖	油 ごま油	733	30.5
26	火	○	豚丼 キャベツの昆布漬け 豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	人参	ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根 もやし 生姜	精白米 米粒麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	758	27.2
27	水	○	あんかけ炒飯 豆腐と青菜のスープ パイナップルケーキ	豚肉 鶏肉 蒲鉾 あさり 卵 豆腐	牛乳	人参 青梗菜 小松菜	長ねぎ 筍 白菜 にんにく 生姜 干し椎茸 パイン缶	精白米 米粒麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油 バター	865	31.4
28	木	○	スパゲッティナポリタン パンプキンハニーサラダ チーズスープ	豚肉 ベーコン ツナ 卵	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜 南瓜 トマト水煮	セロリー 玉ねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム	スパゲッティ パン粉 砂糖 蜂蜜	油 オリーブ油 バター	732	32.1
29	金	○	ごはん 初鰐の揚げ煮 青菜の土佐和え じゃが芋のみそ汁	鰐 花鰐 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	もやし 大根 長ねぎ 生姜	精白米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	油	757	37.4

◎ 食材料納入・学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。

◆端午の節句の各地のお菓子◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

