



献立表



令和8年6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	月	○	揚げパン(きな粉) 肉団子と白菜のスープ チーズポテト	豚肉 大豆 きな粉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	長ねぎ 白菜 もやし 玉ねぎ 生姜 木耳	コッペパン じゃが芋 春雨 砂糖 片栗粉	油 ごま油 バター	739	28.2
2	火	○	ごはん がめ煮 焼きししゃも ひつつみ汁	豚肉 鶏肉 生揚げ 油揚げ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう 筍 白菜 長ねぎ 干し椎茸	精白米 小麦粉 白玉粉 里芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	773	30.9
3	水	○	豚ごぼうピラフ パイザンヌスープ タンドリーフィッシュ ココアババロア	豚肉 しいら ベーコン	牛乳 生クリーム ヨーグルト	人参 さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく 生姜 マッシュルーム	精白米 米粒麦 じゃが芋 砂糖	油 バター	788	32.3
4	木	○	ソース焼きそば わかめと大根のスープ スイートポテト	豚肉 いか 生揚げ	牛乳 生クリーム スキムミルク 青海苔 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし 大根 長ねぎ 木耳	蒸し中華麺 さつま芋 砂糖	油 ごま油 バター ごま	733	28.6
5	金	○	深川飯 ひじきの厚焼き卵 豆乳みそ汁 河内晩柑	豚肉 鶏肉 あさり 卵 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	人参 小松菜	筍 玉ねぎ 長ねぎ 切干し大根 生姜甘酢漬 干し椎茸 河内晩柑	精白米 じゃが芋 砂糖	油	748	33.8
8	月	○	ごはん 鯖の韓国焼き 大豆もやしナムル かき卵汁	鶏肉 鯖 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	長ねぎ 大豆もやし にんにく 生姜	精白米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	786	34.7
9	火	○	スパゲッティトマトソース アーモンドドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	人参 トマト水煮	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリー にんにく コーン パイン缶 みかん缶 りんご缶	スパゲッティ 砂糖	油 オリーブ油 バター アーモンド	751	31.2
10	水	○	ごはん 肉豆腐 おかかふりかけ 素麺すまし汁	豚肉 鯉節 豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ 大根 えのき茸	精白米 素麺 こんにゃく 砂糖	油 ごま	783	35.0
11	木	○	チリドック ローストポテト 米粉のシーフーズスープ	豚肉 ベーコン 鮭 あさり 大豆	牛乳 生クリーム スキムミルク ピザチーズ	人参	玉ねぎ クリームコーン にんにく 生姜	コッペパン 米粉 じゃが芋	油 バター	771	36.5
12	金	○	ハヤシライス マカロニサラダ みかん寒天	豚肉	牛乳 粉寒天	人参	セロリー 玉ねぎ りんご マッシュルーム きゅうり キャベツ にんにく みかん缶	精白米 米粒麦 小麦粉 マカロニ 砂糖	油 バター マヨネーズ	843	27.1
15	月	○	あぶたま丼 野菜の酢みそ和え 沢煮碗	豚肉 なると 卵 油揚げ みそ 西京みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 大根 もやし ごぼう 筍 干し椎茸	精白米 米粒麦 砂糖	油 ごま油	762	29.1
16	火	○	ガーリックフランス グヤーシュ ペンネ・ブロッコリーソース	豚肉 アンチョビ	牛乳	人参 ブロッコリー トマト水煮	玉ねぎ 生姜 にんにく	ソフトフランスパン 小麦粉 マカロニ じゃが芋	油 バター オリーブ油	762	29.1
17	水	○	梅じゃこごはん めかじきの生姜煮 青菜の土佐和え 利休汁	鶏肉 めかじき 鯉節 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	もやし 大根 長ねぎ 生姜 梅干し 干し椎茸	精白米 米粒麦 こんにゃく 片栗粉 砂糖	ごま油 ごま 練りごま	754	37.4
18	木	○	ごはん 四川豆腐 米粟湯(スイミータン) 小玉西瓜	豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 筍 にんにく 生姜 コーン クリームコーン 干し椎茸 小玉西瓜	精白米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	774	33.7
19	金	○	鶏天うどん 野菜の辛子醤油 グレープゼリー	鶏肉 かまぼこ 卵 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ もやし キャベツ 生姜 干し椎茸 ぶどうジュース	冷凍うどん 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油	771	35.0
22	月	○	エッグトースト ミネストローネ グリーンサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ 卵 手芷豆	牛乳 粉チーズ	人参 ブロッコリー トマト水煮	玉ねぎ セロリー キャベツ コーン にんにく	食パン マカロニ じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油 マヨネーズ	730	32.3
23	火	○	醤油ラーメン メンマ炒め 肉まん	豚肉	牛乳	人参	長ねぎ キャベツ もやし 筍 にんにく 生姜 メンマ 木耳 干し椎茸	冷凍チャンボン麺 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ラード	845	30.1
24	水	○	チキンクリームライス キャロットソースサラダ フルーツジュレ	鶏肉 あさり 大豆	牛乳 生クリーム 粉寒天	人参	玉ねぎ キャベツ もやし コーン マッシュルーム みかん缶 黄桃缶 パイン缶 りんごジュース	精白米 米粒麦 小麦粉 砂糖	油 バター	821	27.5
25	木	○	ごはん 三州煮 手作りなめ茸 麩のすまし汁	豚肉 生揚げ 油揚げ みそ 八丁みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 生姜 干し椎茸 えのき茸	精白米 麩 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油	754	28.7
26	金	○	ナシゴレン 魚のオニオンソース 搾菜と白菜のスープ	豚肉 えび シルバー 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 白菜 玉ねぎ 筍 ザーサイ 干し椎茸	精白米 米粒麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油 アーモンド	828	34.2
29	月	○	ポークカレー じゃこサラダ リンゴゼリー	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	人参 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ にんにく 生姜 りんご りんご缶 りんごジュース	精白米 米粒麦 小麦粉 砂糖	油 ごま油 バター	890	27.4
30	火	○	ごはん 生揚げの五目煮 野沢菜炒め 油揚げと野菜のみそ汁	豚肉 竹輪 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 野沢菜漬	筍 白菜 大根 干し椎茸	精白米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 ごま油	753	31.2
◎ 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。							6月分 1日あたりの平均			780	31.5
							生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準			830	26.9～ 41.5