



献立表



令和8年7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	たんぱく質
				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	kcal	g
1	水	○	卵とじうどん 野菜のおろし和え 芋餅バター醤油風味	鶏肉 卵 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン 干し椎茸	うどん じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 バター	746	30.5
2	木	○	シナモンアーモンドトースト ボルシチ ツナ南瓜サラダ	豚肉 ベーコン ツナ 手芷豆 ひよこ豆	牛乳	人参 南瓜	玉ねぎ セロリー キャベツ ビーツ にんにく 生姜	食パン じゃが芋 砂糖	油 バター アーモンド	751	32.4
3	金	○	エビピラフ じゃが芋のフリッタータ 豆と野菜のスープ	鶏肉 ベーコン えび 卵 手芷豆	牛乳 粉チーズ ピザチーズ	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	精白米 米粒麦 じゃが芋 砂糖	油 バター	769	34.6
6	月	○	ごはん 生揚げの五目煮 むらくも汁	豚肉 卵 うずら卵 豆腐 生揚げ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	筍 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	精白米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	749	32.1
7	火	○	冷やしナムルそば 生揚げの甘みそ炒め 七タゼリー	豚肉 鶏肉 かまぼこ 生揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	もやし 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 木耳 クランベリージュース ぶどうジュース	ちゃんぽん麺 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ごま	732	27.8
8	水	○	カレー風味きつね丼 ひじきとツナの和えもの 麩と野菜のみそ汁	豚肉 ツナ 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 南瓜 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ 大根 しめじ	精白米 米粒麦 小町麩 片栗粉 砂糖	油	826	34.3
9	木	○	トースト ポトフ パリパリサラダ	豚肉 ベーコン フランクフルト 手芷豆	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし にんにく	コッペパン ワンタンの皮 じゃが芋 砂糖	油 バター	732	29.8
10	金	○	シシジューシー ゴーヤチャンプルー もずくのスープ パイン寒天	豚肉 鰹節 卵 生揚げ 豆腐	牛乳 昆布 もずく	人参 さやいんげん	ゴーヤ もやし 玉ねぎ パイン缶	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	791	32.6
13	月	○	あしたばパン ラザニア 野菜スープ オレンジ	豚肉 鶏肉 ベーコン 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 キャベツ にんにく オレンジ	あしたばパン マカロニ 小麦粉	油 バター	807	36.4
14	火	○	枝豆じゃこごはん 豚肉と車麩の旨煮 さつま汁	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 さやいんげん	枝豆 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう 大根	精白米 米粒麦 車麩 さつま芋 こんにゃく 砂糖	油	759	32.8
15	水	○	えびトマトクリームスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ カフェオレゼリー	ベーコン あさり えび	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参 トマト水煮	玉ねぎ キャベツ もやし セロリー コーン にんにく	スパゲッティ 砂糖	油 オリーブ油	749	30.6
16	木	○	ごはん 豆腐チゲ 切干大根サラダ 焼きとうもろこし	豚肉 あさり 豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参	大根 長ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし 切干し大根 白菜キムチ しめじ	精白米 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ごま	800	28.9
17	金	○	鰯の蒲焼き丼 無限きゅうり 生揚げのみそ汁 西瓜	鰯 生揚げ みそ	牛乳	小松菜	きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 西瓜	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 ごま油	870	31.5
◎ 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。							7月分 1日あたりの平均			775	31.9
							生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準			830	26.9～ 41.5

「作り置き料理」の

食中毒

にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」

食中毒を防ぐポイント

野菜をよく洗う、
食材の中心部まで
しっかり加熱
するなど、
衛生的に調理する。

調理後は
室温に放置せず、
なるべく早めに
食べきる。

料理は小分けにして冷まし、
冷蔵庫で保管する。

料理を
持ち歩く場合は、
保冷剤や
保冷バッグを使い、
涼しい所で保管する。