



献立表



令和8年9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	火	○	ビーンズミートソース・スパゲティー パプリカサラダ ココアババロア	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 赤パプリカ トマト水煮	玉ねぎ キャベツ 黄パプリカ セロリー にんにく	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 オリーブ油 バター	811	32.2
2	水	○	ごはん 肉じゃが わかめふりかけ 野菜のみそ汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ 大根 キャベツ 長ねぎ	精白米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 アーモンド ごま	739	29.7
3	木	○	麻婆茄子丼 豆腐のスープ キャベツの昆布漬け	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	人参 小松菜 ピーマン 赤パプリカ	長ねぎ 茄子 もやし キャベツ きゅうり にんにく 生姜	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	739	27.4
4	金	○	ミルクパン マカロニグラタン マンハッタンチャウダー 幸水梨	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 ピザチーズ	人参 トマト水煮	玉ねぎ セロリー にんにく マッシュルーム 梨	ミルクパン マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 オリーブ油 バター	834	35.6
7	月	○	ごはん 卵入りえびチリ ビーフンスープ オレンジ	豚肉 えび あさり 卵	牛乳	人参	玉ねぎ 筍 長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし 木耳 オレンジ	精白米 ビーフン 片栗粉 砂糖	油 ごま油	873	33.5
8	火	○	豆わかごはん ふくさ焼き 茎わかめの金平 雷汁	豚肉 鶏肉 えび はんぺん 卵 大豆 豆腐	牛乳 わかめ 茎わかめ	人参	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ 干し椎茸 木耳	精白米 米粒麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま	733	33.2
9	水	○	セルフコロッケバーガー ボイルキャベツ ABCスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ にんにく	丸パン マカロニ 小麦粉 パン粉 ポテトフレーク じゃが芋 砂糖	油	762	29.0
10	木	○	ごはん すき焼き風煮 ナッツごぼう わかめのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	白菜 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう キャベツ えのき茸	精白米 車麴 じゃが芋 片栗粉 白滝 砂糖	油 アーモンド	785	33.0
11	金	○	八宝麺 卵スープ 米粉柚子ケーキ	豚肉 えび あさり いか 卵 うすら卵	牛乳 わかめ	人参	白菜 もやし 長ねぎ にんにく 生姜 干し椎茸 えのき茸 柚子ジャム	蒸し中華麺 小麦粉 米粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油 バター	792	34.3
14	月	○	フレンチトースト サマーシチュー マカロニ野菜サラダ	豚肉 ベーコン 卵 ひよこ豆	牛乳	人参 小松菜 南瓜 赤パプリカ トマト水煮	玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく 生姜	食パン 小麦粉 マカロニ じゃが芋 砂糖	油 バター	733	32.9
15	火	○	こぎつねごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 道産子芋団子汁	豚肉 鶏肉 鮭 油揚げ みそ	牛乳	人参	大根 長ねぎ	精白米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 マヨネーズ ごま	743	35.5
16	水	○	メキシカンピラフ ツナのチーズローフ ポテト野菜サラダ 豊水梨	豚肉 ツナ 卵	牛乳 ピザチーズ	人参 小松菜 赤パプリカ	玉ねぎ キャベツ 黄パプリカ コーン マッシュルーム 梨	精白米 パン粉 じゃが芋 砂糖	油 バター	751	30.0
17	木	○	菜めし いかレモン風味 野菜のお浸し 芋子汁	鶏肉 いか 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	もやし ごぼう 大根 長ねぎ レモン	精白米 小麦粉 里芋 こんにゃく 片栗粉 砂糖	油 ごま	739	31.0
18	金	○	卓袱うどん ひじきの和えもの おはぎ	豚肉 竹輪 さつま揚げ 小豆 生揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 長ねぎ きゅうり キャベツ 干し椎茸	精白米 糯米 うどん 砂糖	油	776	30.7
24	木	○	ポークカレー じゃこサラダ 秋映りんご	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし にんにく 生姜 りんご	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 バター ごま	858	29.9
25	金	○	油麴丼 すまし汁 お月見みたらし団子	かまぼこ 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ 大根 干し椎茸	精白米 米粒麦 白玉粉 油麴 小町 麴 片栗粉 砂糖		776	28.0
28	月	○	長崎チャンポン 焼売 マンゴープリン	豚肉 いか えび あさり さつま揚げ 大豆	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ にんにく 生姜 木耳 干し椎茸 マンゴー	ちゃんぽん麺 焼売の皮 片栗粉 砂糖	油 ごま油	780	34.2
29	火	○	ごはん 鯖の竜田揚げ 野菜の甘酢和え すまし汁	鯖 豆腐	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし 大根 生姜	精白米 片栗粉 砂糖	油	778	31.6
30	水	○	ホワイトクリームパン チリコンカン ハニーサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 手芒豆	牛乳 生クリーム 練乳	人参 赤パプリカ フロッコリー トマト水煮	玉ねぎ セロリー 黄パプリカ キャベツ コーン にんにく マッシュルーム	丸パン じゃが芋 コーンスターチ 砂糖 蜂蜜	油 バター	791	33.1
◎ 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。							9月分 1日あたりの平均			779	31.8
							生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準			830	26.9～ 41.5

