



献立表



令和8年10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	木	○	五目旨煮丼 大根の米粟湯(ｽｲﾐｰﾀﾝ) 粒々みかんゼリー	豚肉 いか いたや貝 うずら卵 卵	牛乳	人参 小松菜	筍 玉ねぎ 白菜 大根 にんにく コーン クリームコーン 木耳 みかん缶 ﾎﾙﾅﾞﾞｰｽ	精白米 米粒麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	776	30.2
2	金	○	豚ごぼうピラフ チーズ入りオムレツ 小松菜のポタージュ	豚肉 ベーコン 卵 手芷豆	牛乳 生クリーム チーズ	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ セロリー にんにく マッシュルーム	精白米 米粒麦 じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 バター	758	31.7
5	月	○	ごはん 三州煮 高菜炒め すまし汁	豚肉 豆腐 みそ 生揚げ 八丁みそ	牛乳	人参 小松菜 高菜漬	玉ねぎ 大根 生姜 えのき茸 干し椎茸	精白米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	731	27.3
6	火	○	みそラーメン めかぶとキムチの春巻き 梨	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 めかぶわかめ	人参	キャベツ もやし 長ねぎ にんにく 生姜 白菜キムチ 梨	冷凍ちゃんぽん麺 春雨 春巻きの皮 小麦粉 片栗粉	油 ごま油 ラード 練りごま ごま	767	29.9
7	水	○	鶏肉ビビンバ 豆腐と大根のスープ 愛玉子(ﾎｰｷﾞｮｰﾁｰ)	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし 大根 長ねぎ にんにく 生姜 えのき茸 りんご レモン パイン缶	精白米 米粒麦 砂糖 蜂蜜	ごま油 ごま	775	29.1
8	木	○	チキンクリームライス キャロットソースサラダ ジュリエンヌスープ	鶏肉 ベーコン あさり 大豆	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ セロリー キャベツ もやし コーン マッシュルーム	精白米 米粒麦 小麦粉 砂糖	油 オリーブ油 バター	783	28.3
9	金	○	コーンマヨドッグ ポトフ ﾎﾞｰｸﾞﾙﾄ・ｽﾄﾊﾞｰﾘｰｰｽ	鶏肉 ベーコン ツナ 手芷豆	牛乳 ヨーグルト	人参 赤パプリカ	玉ねぎ キャベツ コーン イチゴ レモン	コッペパン じゃが芋 砂糖	油 バター マヨネーズ	744	28.7
13	火	○	秋の香りごはん 千種焼きの銀あんかけ 塩きゅうり みそけんちん汁	鶏肉 卵 生揚げ みそ	牛乳	人参	ごぼう 玉ねぎ 大根 きゅうり 長ねぎ 干し椎茸 しめじ	精白米 糯米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 ごま油 栗	731	30.9
14	水	○	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ 五目スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ 白菜 もやし にんにく 生姜 干し椎茸	精白米 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま油	849	27.0
15	木	○	さつま芋ごはん 魚のねぎ醤油焼き 切干大根のふくめ煮 みそ汁	鰯 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 南瓜	長ねぎ 大根 にんにく 生姜 切干し大根 干し椎茸	精白米 さつま芋 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	748	30.0
16	金	○	ピザドック ミネストローネ オニオンドレッシングサラダ	豚肉 鶏肉 ベーコン ウィンナー 手芷豆	牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	人参 ピーマン トマト水煮	玉ねぎ セロリー キャベツ もやし きゅうり にんにく コーン マッシュルーム	コッペパン マカロニ じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油 バター	757	31.4
19	月	○	アーモンドトースト ポークビーンズ ハニーサラダ	豚肉 大豆	牛乳	人参 南瓜	玉ねぎ きゅうり キャベツ にんにく セロリー マッシュルーム	食パン じゃが芋 蜂蜜 砂糖	油 バター アーモンド	744	29.6
20	火	○	あんかけ炒飯 生揚げと青菜のスープ みかん白玉	豚肉 鶏肉 いたや貝 卵 生揚げ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 青梗菜	長ねぎ 筍 白菜 大根 生姜 干し椎茸 レモン みかん缶	精白米 米粒麦 白玉粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油	733	27.8
21	水	○	ごはん 高野豆腐と野菜の旨煮 海苔の佃煮 みそ汁	鶏肉 あさり 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳 海苔 わかめ	人参 小松菜 南瓜	筍 大根 えのき茸 干し椎茸	精白米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油	742	29.6
22	木	○	ポークカレー 野菜のお浸し 伊那のりんご	豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 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 バター	803	27.0
23	金	○	スパゲッティ・ポモドーロ ポテトサラダ アップルゼリー	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 粉チーズ 粉寒天	人参 トマト水煮	セロリー 玉ねぎ きゅうり キャベツ にんにく りんご りんごジュース	スパゲッティ じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油 バター マヨネーズ	738	27.7
24	土	ｼｮﾌﾞｱ	錦丼 根菜ごま汁 梨	豚肉 卵 油揚げ みそ	ｼｮﾌﾞｱ ちりめんじゃこ	人参 小松菜 ピーマン 赤パプリカ	黄パプリカ 大根 切干し大根 梨	精白米 米粒麦 砂糖	油 練りごま ごま	764	30.3
27	火	○	きつねうどん 野菜の甘酢和え さつま芋蒸しパン	豚肉 卵 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸	うどん 小麦粉 さつま芋 砂糖	バター	786	30.3
28	水	○	キムタクごはん ししゃもの磯辺揚げ 呉汁	豚肉 鶏肉 卵 大豆 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 ししゃも 青海苔	人参 小松菜	長ねぎ 大根 白菜キムチ 沢庵漬	精白米 米粒麦 小麦粉	油 練りごま ごま	751	33.9
29	木	○	ごはん かますの生姜煮 野菜のごま和え 豚汁	豚肉 かます 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜	精白米 片栗粉 こんにゃく 里芋 砂糖	油 練りごま	767	35.4
30	金	○	鮭の醤油ピラフ レンズ豆のスープ 南瓜プリン 	鶏肉 ベーコン 鮭 卵 レンズ豆	牛乳 生クリーム	人参 南瓜	玉ねぎ にんにく キャベツ エリンギ マッシュルーム	精白米 米粒麦 マカロニ 砂糖	油 バター	764	27.8

◎ 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。



10月分 1日あたりの平均	762	29.7
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	26.9～41.5