

献　立　表







令和８年11月

新宿区立牛込第二中学校

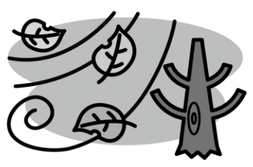
日	曜日	牛乳	献立	おもに体の組織を作る 魚・肉・卵 豆・豆製品	おもに体の組織を作る 牛乳・乳製品 小魚・海藻	おもに体の調子を整える 緑黄色野菜	おもに体の調子を整える その他の野菜・果物	おもにエネルギーになる 穀類・芋類 砂糖	おもにエネルギーになる 油脂	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	○	ガーリック＆シュガーフランス ペンネクリームシチュー カラフルサラダ	ベーコン 鶏肉 レンズ豆	牛乳 生クリーム	人参 さやいんげん	玉ねぎ　キャベツ　コーン にんにく　マッシュルーム	ソフトフランスパン パスタ　小麦粉 じゃが芋　砂糖	油 バター	755	28.0
4	水	○	麦ごはん　　鰯のサンガ焼き 五目金平　　飛鳥汁	鶏肉　鰯　竹輪 卵　生揚げ 豆腐　豆乳 みそ	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ　ごぼう　大根 生姜　干し椎茸　エリンギ	精白米　米粒麦 片栗粉　こんにゃく 砂糖	油	736	32.1
5	木	○	上海焼きそば　　青菜のスープ おからdeドーナッツ	豚肉　鶏肉 あさり　いか えび　卵　豆腐 豆乳　おから	牛乳	人参 小松菜	筍　玉ねぎ　キャベツ 白菜　生姜　木耳	蒸し中華麺 小麦粉　砂糖	油 ごま油 ごま	740	34.5
6	金	○	シーフードピラフ ポテトガレット マカロニスープ　　早香	豚肉　ベーコン えび　いたや貝 かまぼこ レンズ豆	牛乳 ピザチーズ	人参 パセリ	玉ねぎ　セロリー キャベツ　にんにく マッシュルーム　柑橘	精白米　米粒麦 パスタ　じゃが芋	油 バター	761	28.9
9	月	○	ごはん　　豆腐チゲ チョレギサラダ　　みかん	豚肉　あさり 豆腐　みそ	牛乳 生わかめ	人参	長ねぎ　玉ねぎ　キャベツ きゅうり　もやし　大根 にんにく　白菜キムチ しめじ　りんご　みかん	精白米 じゃが芋　砂糖	ごま油 ごま	746	30.6
10	火	○	あさり茸スパゲッティ エッグサラダ　　グレープゼリー	鶏肉　ベーコン あさり　卵	牛乳	人参	玉ねぎ　きゅうり　キャベツ しめじ　エリンギ えのき茸　マッシュルーム ぶどうジュース	スパゲッティ じゃが芋　砂糖	油 バター マヨネーズ	746	29.4
11	水	○	ひじきごはん　　焼き鯖 白菜の翁漬け　　みそ汁	鯖　大豆 油揚げ 生揚げ　みそ	牛乳 ひじき 昆布	人参 南瓜　小松菜	大根　白菜　きゅうり 長ねぎ　柚子	精白米　米粒麦 こんにゃく　砂糖	油	755	36.0
12	木	○	麦ごはん　　家常豆腐 ウェーブワンタンスープ	豚肉 生揚げ　みそ	牛乳	人参 赤パプリカ	筍　キャベツ　長ねぎ 白菜　にんにく　生姜 干し椎茸	精白米　米粒麦 ウェーブワンタン 片栗粉　砂糖	油 ごま油	784	33.0
13	金	○	あしたばパン 魚と南瓜のグラタン バミセリスープ　　りんご	豚肉　ベーコン カラフトマス	牛乳 ピザチーズ	人参 南瓜	玉ねぎ　キャベツ マッシュルーム　りんご	明日葉パン　パスタ 小麦粉　パン粉 じゃが芋	油 バター	793	33.2
16	月	○	大阪肉きざみうどん わかめと野菜の酢みそ和え シルクスィートマフィン	豚肉　卵 油揚げ 西京みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	長ねぎ　大根　もやし	うどん　小麦粉 さつま芋　砂糖	油 ごま油 バター	803	29.3
17	火	○	厚揚げ麻婆丼　　切干中華和え 木茸と卵のスープ	豚肉　鶏肉　卵 豆腐　生揚げ みそ　八丁みそ	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ　筍　キャベツ 切干し大根　生姜 にんにく　木耳	精白米　米粒麦 片栗粉　砂糖	油 ごま油	829	34.8
18	水	○	麦ごはん スタミナメンチカツ＆キャベツ みそ汁	豚肉　鶏肝臓 大豆　油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ　キャベツ　生姜	精白米　米粒麦 パン粉　小麦粉 じゃが芋　片栗粉	油	874	33.7
19	木	○	ゆかりじゃこごはん　　厚焼き卵 こんにゃくのピリ辛炒め のっぺい汁	鶏肉 卵　生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	人参 さやいんげん 万能ねぎ ゆかり	玉ねぎ　筍　ごぼう　蓮根 大根　長ねぎ　干し椎茸	精白米　米粒麦 里芋　こんにゃく 片栗粉　砂糖	油 ごま	732	28.8
20	金	○	ビスキュイパン　　グヤーシュ ビーンズ野菜サラダ　　庄内柿	豚肉 卵　大豆	牛乳	人参　南瓜 小松菜 赤パプリカ トマト水煮	玉ねぎ　キャベツ にんにく　生姜　柿	丸パン　小麦粉 じゃが芋　砂糖	油 バター アーモンド	786	30.1
24	火	○	おむすび（おかか・わかめ） 芋煮　　ひじきとツナの和えもの	豚肉　ツナ 花鰹　生揚げ	牛乳 炊き込みわかめ ひじき	人参	大根　ごぼう　長ねぎ きゅうり　キャベツ しめじ　舞茸	精白米　里芋 こんにゃく　砂糖	油 ごま	751	28.3
25	水	○	ポークカレー 糸寒天サラダ　　りんご	豚肉	牛乳 糸寒天	人参 小松菜	玉ねぎ　セロリー キャベツ　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	848	26.8
26	木	○	豆乳ラーメン いかのねぎ塩焼き ナタデココポンチ	豚肉　いか 豆乳　みそ	牛乳	小松菜	キャベツ　もやし　長ねぎ にんにく　生姜　レモン りんご缶　みかん缶 黄桃缶	ちゃんぽん麺 片栗粉　砂糖	油 ごま油 ごま	732	37.4
27	金	○	キムチ炒飯　　にぎすの甘酢漬け トックスープ	豚肉　鶏肉 卵	牛乳 にぎす	人参 小松菜 赤パプリカ	玉ねぎ　大根　長ねぎ 生姜　白菜キムチ 干し椎茸	精白米　米粒麦 トック　小麦粉 片栗粉　砂糖	油　ごま油 オリーブ油 ごま	736	29.2
30	月	○	ジャーマンポテトドック 米粉のシーフードスープ アーモンドドレッシングサラダ	ウィンナー ベーコン カラフトマス あさり　いたや貝	牛乳 ピザチーズ スキムミルク 生クリーム	人参	玉ねぎ　キャベツ きゅうり　コーン クリームコーン	コッペパン　米粉 じゃが芋　砂糖	油 バター アーモンド	747	31.8

◎ 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。

11月分　1日あたりの平均	771	31.4
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	26.9～41.5



文化の日



立冬



七五三



小雪



勤労感謝の日

