

[配布用献立表]

2021年 5月

0: 通常献立

新宿区立牛込第二中学校

2021-04-19 印刷

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
6 木	ポークカレー s	○	じゃこサラダ s りんご (1/6カット) ☆201	豚モモ肉	牛乳, ちりめん じゃこ	精白米, 米粒麦, 小麦粉, メークイン, さとう	油 (ひまわり油), バター, 炒め油 (ひまわり油), ごま油	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリ, りんご, キャベツ, もやし	879 kcal 26.3 g 24.3 g 3.1 g
7 金	親子丼 s	○	南蛮きゅうり s みそ汁 (豆・梗) s	鶏もも肉小間, けずり節 (中厚), 卵, 赤みそ, 白みそ, 豆腐	牛乳, 生わかめ	精白米, 米粒麦, さとう	炒め油 (ひまわり油), 油 (ひまわり油), ごま油	にんじん	たまねぎ, たけのこ (水煮), 干し椎茸 (香信), 長ねぎ, きゅうり, だい	788 kcal 32.5 g 21.7 g 3.7 g
10 月	麦ごはん 100 s	○	回鍋肉 木茸と卵のスープ s	豚ばら肉, 豚肩, 米みそ (赤), 八丁みそ, 豆腐, 卵	牛乳	精白米, 米粒麦, さとう, でんぶん	炒め油 (ひまわり油), ごま油, 油 (ひまわり油)	にんじん, ビーマン, 赤ビーマン, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, 干しいたけ, たけのこ (水煮), たまねぎ, キャベ	784 kcal 26.1 g 27.0 g 2.5 g
11 火	エビピラフ s	○	ポテトのチーズ焼き 201 マカロニと野菜のスープ s	ベーコン, むきえび, 鶏肉もも小間	牛乳, ピザ用チーズ	精白米, 米粒麦, じゃがいも, ツイストマカロニ	バター, 炒め油 (ひまわり油)	にんじん	マッシュルーム水煮, たまねぎ, グリンピース (冷凍), ホールコー	778 kcal 27.3 g 20.4 g 3.0 g
12 水	麦ごはん100	○	三州煮 s ごまじゃこふりかけ かきたま汁 小☆201	豚モモ肉小間, けずり節 (中厚), 生揚げ, 赤みそ, 八丁みそ, 粉かつ	牛乳, ちりめん じゃこ	精白米, 米粒麦, じゃがいも, つきこんにやく, さとう, でんぶん	油 (ひまわり油), ★白ごま	にんじん, ほうれんそう	しょうが, 干し椎茸 (香信), たまねぎ	798 kcal 32.3 g 20.7 g 2.6 g
13 木	ナンピザ s	○	ポテト野菜サラダ s ポトフ②☆201	ベーコン, 豚かた肉, フランクフルト, ひよこまめ (乾)	牛乳, ピザ用チーズ	ナン, じゃがいも, さとう	油 (ひまわり油), 炒め油 (ひまわり油)	ビーマン, にんじん	たまねぎ, マッシュルーム水煮, キャベツ, 黄パプリカ, にんにく,	892 kcal 37.6 g 42.9 g 5.4 g
14 金	あんかけ炒飯 s	○	春雨スープ s 清見オレンジ	卵, 豚かた肉, 豚ばら肉	牛乳	精白米, 米粒麦, さとう, でんぶん, はるさめ	炒め油 (ひまわり油), 油 (ひまわり油), ごま油	にんじん, チンゲンサイ	長ねぎ, しょうが, たけのこ (水煮), 干しいたけ, はくさい, にんにく,	733 kcal 24.0 g 21.0 g 3.7 g
17 月	大豆入りひじきごはん s。	○	切干大根の卵焼き s・ 豚汁 s・	油揚げ, 大豆 (乾), 鶏挽肉, 卵, けずり節 (中厚), 豚ばら肉, 赤みそ, 白み	牛乳, 芽ひじき (乾)	精白米, 米粒麦, つきこんにやく, さとう, さといも	炒め油 (ひまわり油), 油 (ひまわり油)	にんじん, 万能ねぎ	たまねぎ, 切干し大根, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	864 kcal 33.9 g 30.7 g 4.0 g
18 火	八宝麺 s	○	揚げじゃが芋のみそからめ s 杏仁豆腐 ☆201	豚肩, むきえび, 小柱 (いたや貝), うずら卵 (水煮), 赤みそ	牛乳, 粉寒天, 調理用牛乳, 練乳	むし中華めん (学), さとう, でんぶん, じゃがいも	炒め油 (ひまわり油), ごま油, 揚げ油 (ひまわり油)	にんじん, チンゲンサイ	しょうが, 干し椎茸 (香信), にんにく, はくさい, もやし, バイン缶 (チ	833 kcal 29.9 g 25.5 g 3.3 g
19 水	ごはん100.	○	鯖の韓国焼き s 海藻サラダ。 利休汁 s。	さば70g, 豚ばら肉, けずり節 (中厚), 豆腐, 白みそ	牛乳, 生わかめ, 赤とさかのり (塩蔵, 塩抜), 煮干し厚削り	精白米, さとう, こんにやく	ごま油, 油 (ひまわり油), ★白練りごま, 炒め油 (ひまわり油)	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, 長ねぎ, きゅうり, もやし, キャベツ, だいこん, 干し	871 kcal 37.8 g 26.1 g 2.6 g
20 木	ガーリックフランス s	○	白いんげん豆のトマトシチュー s シーザーサラダ s	豚肩肉角, 白いんげん (乾), ベーコン	牛乳, 調理用牛乳, 粉チーズ	ソフトフランスパン 70g, じゃがいも, 小麦粉, さとう, 食パン 30g	バター, 油 (ひまわり油), マヨネーズ, オリーブ油	にんじん, ホールトマト (ダイス)	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリ, キャベツ, きゅうり	828 kcal 27.7 g 35.2 g 3.6 g
21 金	ごはん 100	○	めかじきと大豆の東煮 s 野菜の土佐和え s みそ汁 (豆腐・野菜) s	大豆 (乾), めかじき, 花かつお, けずり節 (中厚), 生揚げ, 赤みそ, 白みそ, 豆腐	牛乳	精白米, でんぶん, さとう	揚げ油 (ひまわり油)	にんじん, こまつな	しょうが, きゅうり, キャベツ, もやし, だいこん, えのきたけ	875 kcal 37.0 g 26.9 g 2.5 g
24 月	中華丼	○	糸寒天の拌三条 s フルーツポンチ②	豚かた肉, いか, うずら卵 (水煮)	牛乳, 糸寒天, 粉寒天	精白米, 米粒麦, さとう, でんぶん	油 (ひまわり油), ごま油	にんじん, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, きくらげ, たけのこ (水煮), たまねぎ, はくさい, も	798 kcal 25.7 g 18.0 g 2.6 g
25 火	ごはん100.	○	肉じゃが 中 ☆201 おかかふりかけ s みそ汁 (豆・大) s	豚かた肉, 粉かつお, けずり節 (中厚), 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	牛乳, ちりめん じゃこ, 生わかめ	精白米, じゃがいも, さとう	炒め油 (ひまわり油)	にんじん, さやいんげん	たまねぎ, だいこん, 長ねぎ	833 kcal 35.2 g 20.2 g 3.5 g
26 水	二色サンド s	○	マカロニシチュー s コーンサラダ s	ベーコン, 鶏もも肉	牛乳, 調理用牛乳, 生クリーム	国産小麦食パン 30g, じゃがいも, 小麦粉, ツイストマカロニ, さとう	バター, 炒め油 (ひまわり油), 油 (ひまわり油), オリーブ油	にんじん	いちごジャム, あんずジャム 15g, たまねぎ, にんにく, セロリ,	847 kcal 25.4 g 39.4 g 4.2 g
27 木	さくらえびごはん s	○	生揚げの五目煮 s なめこ汁 201	生揚げ, 豚モモ肉小間, うずら卵 (水煮), 豆腐, 赤みそ, 白みそ, 油揚	牛乳, さくらえび	精白米, さとう, でんぶん	★白ごま, 油 (ひまわり油), ごま油	にんじん, さやいんげん, こまつな	たけのこ (水煮), 干し椎茸 (香信), はくさい, なめこ, ぶなしめじ, 長	832 kcal 36.8 g 27.4 g 4.0 g
28 金	地中海スバゲティー	○	キャベツのサラダ ヨーグルトゼリー プルーンソース	ベーコン, あさり, むきみ (水煮), いか, 大豆 (乾), 豚き肉	牛乳, 粉寒天, 調理用牛乳, プレーンヨーグルト, 生クリーム	スパゲッティ, 小麦粉, さとう	オリーブ油, 炒め油 (ひまわり油), 油 (ひまわり油), バター	にんじん, ホールトマト, こまつな	にんにく, セロリ, たまねぎ, レモン (果汁・生), レモン (全果・生),	907 kcal 35.1 g 30.6 g 3.5 g
29 土	わかめごはん (お弁当)	○	からあげnew 切干大根の煮付け ☆201 竹輪の磯辺揚げ すまし汁◇	鶏もも肉30g, 油揚げ, 焼き竹輪, 卵	牛乳, カットわかめ (乾), ちりめんじゃこ, あおのり, 出し昆布	精白米, 米粒麦, でんぶん, つきこんにやく, さとう, 小麦粉, でんぶん, 小	揚げ油 (ひまわり油), 炒め油 (ひまわり油)	にんじん, こまつな, ほうれんそう	しょうが, にんにく, 切干し大根, えのきたけ, しめじ	908 kcal 35.1 g 31.3 g 4.2 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています