



献立表



令和3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 kcal	たんぱく質 g
1	水	○	新宿発☆印度式カレー パプリカサラダ 冷凍みかん	牛乳,鶏肉,ヨーグルト,豆	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん, トマト,きゅうり,黄パプリカ, 赤ピーマン,キャベツ,みかん	精白米,米粒麦,油, バター,じゃがいも,さとう	885	28.2
2	木	○	ごはん めかじきの生姜煮 わかめと野菜の酢みそ和え けんちん汁	牛乳,めかじき,わかめ みそ,豚肉,豆腐	しょうが,にんじん,だいこん, もやし,ごぼう,長ねぎ	精白米,さとう,でんぷん,油, ごま油,こんにゃく,さといも	763	31.5
3	金	○	揚げパン(ごまきなこ) 太平燕 青海苔ポテト	牛乳,きな粉,豚肉,えび,いか なると,うずら卵,あおのり	きくらげ,にんじん,こまつな, はくさい,にんにく,しょうが	油,パン,白すりごま, グラニュー糖,ラード,はるさめ, ごま油,じゃがいも,バター	797	29.8
6	月	○	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 のりの佃煮 ゴマ入りキムチ汁	牛乳,鶏肉,のり 豚肉,豆腐,みそ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん, ごぼう,だいこん,キムチ,こまつな	精白米,油,じゃがいも, さとう,でんぷん,白練りごま, 白すりごま	811	28.1
7	火	○	ごはん 四川豆腐 米粟湯(スイミータン)	牛乳,豚肉,豆腐,卵	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, たけのこ,しいたけ,コーン,ねぎ	精白米,油,さとう, でんぷん,ごま油	767	31.8
8	水	○	ピザトースト 洋風野菜煮込み フルーツヨーグルト	牛乳,ベーコン,ハム チーズ,豚肉,ヨーグルト フランクフルト	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム, トマト,ピーマン,にんじん,セロリ, キャベツ,パイン,みかん,黄桃	パン,バター,油, じゃがいも,さとう	799	31.4
9	木	○	みそラーメン いかのねぎ塩焼き 大学芋	牛乳,豚肉,みそ,いか	にんにく,しょうが,にんじん, キャベツ,もやし,長ねぎ	チャンボン麵,油,ごま油,ラード, 白練りごま,でんぷん,さとう, さつまいも,水あめ,黒ごま	801	29.8
10	金	○	コーンピラフ サーモンキッシュ ミネストローネ	牛乳,ベーコン,鮭,卵 生クリーム,チーズ,鶏肉	マッシュルーム,にんじん,たまねぎ, とうもろこし,グリーンピース,ほうれんそう, にんにく,トマト,キャベツ	精白米,米粒麦,バター,油, オリーブオイル,じゃがいも, マカロニ	826	31.0
13	月	○	ごはん コロッケ 野菜のゆかり和え 味噌汁	牛乳,豚肉,卵,豆腐,わかめ	にんじん,たまねぎ,キャベツ, きゅうり,ゆかり,長ねぎ	精白米,油,さとう, ポテトフレック,じゃがいも, 小麦粉,パン粉	854	28.4
14	火	○	スパゲッティ(トマトソース) かぼちゃサラダ サイダーパンチ	牛乳,ベーコン,豚肉 あさり,チーズ	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ, トマト,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ, クランベリージュース,パイン,黄桃,みかん	スパゲッティ,オリーブオイル, 油,バター,さとう,はちみつ	862	30.8
21	火	○	油麴丼 おくずかけ みたらし団子 	牛乳,かまぼこ,卵,油揚げ,豆腐	にんじん,たまねぎ,しいたけ, ねぎ,ごぼう,こまつな	精白米,米粒麦,油麴,さとう, 油,じゃがいも,でんぷん, そうめん,白玉粉	835	29.2
22	水	○	フィッシュバーガー あさりのチャウダー 柑橘	牛乳,魚,卵,ベーコン 鶏肉,あさり,生クリーム	キャベツ,たまねぎ,にんじん, にんにく,柑橘	パン,油,小麦粉, パン粉,じゃがいも,米粉	765	32.9
24	金	○	ごはん がめ煮 高菜炒め わかめと野菜の味噌汁	牛乳,鶏肉,生揚げ,みそ 油揚げ,わかめ	ごぼう,にんじん,たけのこ, しいたけ,さやいんげん,たかな, たまねぎ,かぼちゃ	精白米,油,さとう, こんにゃく,さといも,ごま油	765	29.1
27	月	○	鶏肉あんかけうどん 野菜の辛子醤油 お萩 	牛乳,鶏肉,油揚げ,あずき	にんじん,はくさい,長ねぎ, こまつな,もやし,キャベツ	うどん,油,でんぷん, 精白米,もち米,さとう	787	34.2
28	火	○	卵クッパ 豚肉のキムチ炒め ナムル	牛乳,鶏肉,卵,豚肉	にんにく,しょうが,しいたけ,にんじん だいこん,ぜんまい,こまつな,たまねぎ,にら きくらげ,キムチ,長ネギ,もやし	でんぷん,精白米,米粒麦, 油,ごま油,さとう	768	28.4
29	水	○	ツナコーントースト ボークビーンズ タルタルマヨサラダ	牛乳,ツナ,チーズ 豚肉,大豆	たまねぎ,とうもろこし,にんにく,セロリ, にんじん,マッシュルーム,きゅうり,キャベツ	パン,マヨネーズ,油, じゃがいも,さとう, マカロニ,マヨネーズ	871	34.1
30	木	○	大豆入りひじきご飯 ししゃものゴマ焼き 豚汁 柑橘	牛乳,鶏肉,ひじき,油揚げ 大豆,ししゃも,豚肉,みそ	にんじん,ごぼう,だいこん, こまつな,長ねぎ,柑橘	精白米,もち米,米粒麦, 油,こんにゃく,さとう, 白ごま,さといも	769	31.4
◎ 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	807	30.4
						生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820	27.0～ 38.0