



献立表



令和3年12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	○	チキンカレー じゃこサラダ りんご	牛乳,鶏肉,豆,じゃこ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, セロリー,りんご,こまつな,キャベツ,もやし	精白米,麦,油,バター, 小麦粉,じゃがいも,さとう, ごま油	857	27.6
2	木	○	麦ごはん 四川豆腐 広東スープ みかん	牛乳,豚肉,豆腐	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, たけのこ,椎茸,はくさい,チンゲンサイ,みかん	精白米,麦,油,さとう, でんぶん,ごま油,	753	32.9
3	金	○	二色揚げパン(ごま・きなこ) 具だくさん春雨スープ グリーンサラダ	牛乳,きな粉,豚肉,えび,いか	きくらげ,にんじん,こまつな,はくさい, にんにく,しょうが,長ねぎ,たまねぎ, ブロッコリー,キャベツ,きゅうり	コッペパン,白ごま,さとう, はるさめ,ごま油,油	755	29.5
6	月	○	焙じ茶菜めし おでん 野菜のごま和え	牛乳,昆布,揚げ,ちくわ, つみれ,がんも,うずら卵	のさわな,だいこん,にんじん,キャベツ, もやし,ほうれんそう	精白米,油,さとう,こんにゃく, じゃがいも,ちくわ,白練りごま	752	31.8
7	火	○	ご飯 シルバーのねぎ味噌焼き 野菜の甘酢和え 根菜汁	牛乳,シルバー,味噌, 豚肉,油揚げ	しょうが,長ねぎ,にんじん,キャベツ,もやし, こまつな,ごぼう,だいこん	精白米,さとう,油,こんにゃく, さつまいも	750	32.0
8	水	○	レモンバタートースト ボルシチ ツナとかぼちゃのサラダ	牛乳,ベーコン,豚肉, いんげん豆,ツナ	レモン,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, セロリー,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ,とうもろこし	食パン,バター,さとう,油, じゃがいも	757	30.9
9	木	○	和風あさり茸スパゲティ カリカリごぼうサラダ プリン	牛乳,ベーコン,鶏肉,あさり,卵	にんじん,たまねぎ,しめじ,エリンギ,えのき, マッシュルーム,きゅうり,キャベツ,もやし,ごぼう	スパゲッティ,油,さとう, バター,ごま油	798	32.0
10	金	○	あんかけ炒飯 木耳と青菜のスープ 杏仁豆腐杏子ソース	牛乳,卵,豚肉,貝,生クリーム	長ねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ,椎茸, にんにく,はくさい,たまねぎ,もやし,きくらげ, チンゲンサイ,あんず,オレンジジュース	油,精白米,麦,さとう, でんぶん,ごま油, コーンスターチ	753	32.9
13	月	○	中華丼 中華スープ みかん白玉	牛乳,豚肉,貝,えび,豆腐	にんにく,しょうが,椎茸,にんじん,たけのこ, たまねぎ,はくさい,チンゲンサイ,キャベツ, もやし,きくらげ,こまつな,長ねぎ,みかん	精白米,麦,油,さとう, でんぶん,白玉粉	757	26.7
14	火	○	ご飯 塩肉じゃが 大豆ふりかけ 味噌汁	牛乳,豚肉,大豆,かつお,じゃこ, 生揚げ,味噌,わかめ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん, えのき,長ねぎ	精白米,油,こんにゃく, じゃがいも,さとう,白ごま	752	30.9
15	水	○	豆乳みそラーメン 豚キムチ フルーツ寒天	牛乳,豚肉,味噌,豆乳,生揚げ	にんにく,しょうが,キャベツ,もやし,長ねぎ, こまつな,たまねぎ,きくらげ,キムチ,にら, みかん,ミックスフルーツ	めん,油,ごま油,白練りごま, でんぶん,白ごま,さとう	762	29.6
16	木	○	ご飯 魚のチリソース 翁漬け 味噌汁	牛乳,さわか,昆布,豆腐,味噌, 油揚げ	にんにく,しょうが,長ねぎ,だいこん,はくさい, きゅうり,にんじん,ゆず,えのき	精白米,油,でんぶん, ごま油,さとう	757	32.4
17	金	○	明太バターフランス シーフードチャウダー 青菜のコーンソテー	牛乳,めんたいこ,ベーコン, さけ,あさり,貝,生クリーム	たまねぎ,にんじん,にんにく,こまつな, とうもろこし	バター,マヨネーズ, じゃがいも,油,小麦粉	786	30.2
20	月	○	五目ごはん ひじきの厚焼き卵 野菜の土佐和え すまし汁	牛乳,豚肉,揚げ,鶏肉, ひじき,卵,かつお,豆腐	ごぼう,にんじん,椎茸,たまねぎ,たけのこ, こまつな,もやし,だいこん	精白米,麦,油,さとう	744	34.2
21	火	○	ほうとう ししゃもの磯部揚げ 柚子マフィン	牛乳,豚肉,揚げ,味噌, ししゃも,あおのり,卵	にんじん,だいこん,かぼちゃ,はくさい, 長ねぎ,こまつな,ゆず	ほうとう,油,さとう,小麦粉, でんぶん,バター	856	34.4
22	水	○	エグチトースト 野菜の洋風煮込み パプリカサラダ	牛乳,卵,チーズ,豚肉, フランクフルト,いんげん豆	たまねぎ,にんじん,にんにく,セロリー, キャベツ,きゅうり,パプリカ	胚芽パン,マヨネーズ, じゃがいも,さとう,油	762	34.1
23	木	○	ガーリックライス ラザニア ジュリエンスープ ココアババロア	牛乳,豚肉,大豆 生クリーム,チーズ	にんにく,パセリ,たまねぎ,にんじん, セロリー,キャベツ	精白米,バター,油,マカロニ, 小麦粉,オリーブ油,さとう	925	32.2
12月分 1日あたりの平均							781	31.4
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準							830	27.0～ 38.0