



# 献立表



令和4年1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
11	火	○	卓袱うどん 餅の福袋煮 三色なます 抹茶ミルクゼリー	牛乳,豚肉,揚げ,生クリーム	椎茸,にんじん,だいこん,長ねぎ, こまつな,きゅうり	うどん,油,さとう,もち,スパゲッティ	793	28.9
12	水	○	麻婆豆腐丼 じゃが芋の中華サラダ わかめ入り卵スープ	牛乳,豚肉,大豆, みそ,豆腐,わかめ,卵	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん, たけのこ,椎茸,キャベツ,きゅうり, えのき,こまつな	精白米,麦,油,さとう,でんぷん, ごま油,じゃがいも	750	31.1
13	木	○	シーフードピザトースト レンコンチップサラダ いんげん豆のコーンポタージュ	牛乳,ベーコン,ツナ,いか, あさり,チーズ,いんげん豆, 生クリーム	たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト, ピーマン,にんじん,こまつな,キャベツ, れんこん,セロリー,にんにく,クリームコーン	パン,さとう,油,じゃがいも	810	32.8
14	金	○	ごはん めかじきの生姜煮 わかめと野菜の酢みそ和え 利休汁	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, 椎茸,長ねぎ,こまつな	精白米,さとう,でんぷん,油, ごま油,こんにやく,白練りごま	755	33.3
17	月	○	カレー風味きつね丼 キャベツとキュウリの昆布漬け ジャガイモの味噌汁	牛乳,豚肉,揚げ,塩昆布, みそ,豆腐	にんじん,たまねぎ,しめじ,長ねぎ, キャベツ,きゅうり,こまつな	精白米,麦,油,さとう,でんぷん, ごま油,じゃがいも	781	32.3
18	火	○	二色サンド 太平燕 ジャーマンポテト	牛乳,豚肉,えび,いか,あさり, なると,卵,ベーコン,ツナ	いちご,ブルーベリー,きくらげ,にんじん, はくさい,こまつな,にんにく,しょうが, 長ねぎ,たまねぎ	パン,油,ラード,はるさめ, ごま油,じゃがいも	750	28.6
19	水	○	タンメン 肉まん ナムル	牛乳,豚肉	しょうが,にんじん,にんにく,キャベツ, もやし,チンゲンサイ,長ねぎ, 椎茸,たけのこ	ラーメン,油,ごま油,ラード, でんぷん,小麦粉,さとう	759	32.0
20	木	○	二色おむすび 芋煮 野菜のごま和え	牛乳,かつお,わかめ, 昆布,豚肉	梅干し,にんじん,だいこん,ごぼう, しめじ,長ねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり	精白米,さといも,こんにやく, さとう,白練りごま	751	25.0
21	金	○	麦ごはん コロッケ 野菜のゆかり和え 味噌汁	牛乳,豚肉,卵,揚げ, みそ,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,麦,油,さとう, じゃがいも,小麦粉,パン ポテトフレーク	785	27.4
24	月	○	ゴボウと小松菜のクリームスパゲティ キャロットソースサラダ スイートポテト	牛乳,ベーコン,生クリーム, チーズ	にんにく,ごぼう,にんじん,たまねぎ, こまつな,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	スパゲッティ,オリーブ油,バター, 小麦粉,さとう,油,さつまいも	875	25.2
25	火	○	キムチ炒飯 肉団子と白菜のスープ りんご	牛乳,豚肉,卵,あさり	にんじん,キムチ,ピーマン,しょうが, にんにく,きくらげ,長ねぎ,しいたけ, はくさい,こまつな,もやし,りんご	精白米,麦,油,でんぷん, はるさめ,ごま油	752	28.9
26	水	○	大豆入りひじきご飯 わかさぎの南蛮漬け つみれ汁 みかん	牛乳,鶏肉,ひじき,揚げ,大豆, わかさぎ,いわし,卵,みそ	にんじん,長ねぎ,たまねぎ,しょうが, だいこん,こまつな,みかん	精白米,もち米,麦,油, つきこんにやく,さとう, 小麦粉,でんぷん,ごま油	776	30.7
27	木	○	ポテチーバン マンハッタンチャウダー カラフルサラダ	牛乳,ツナ,チーズ,ベーコン, 白いんげん豆,あさり	たまねぎ,にんにく,セロリー,にんじん,トマト, こまつな,キャベツ,とうもろこし	パン,バター,じゃがいも, マヨネーズ,オリーブ油, さとう,油	751	29.6
28	金	○	深川飯 五目厚焼き卵 吉野汁	牛乳,あさり,鶏肉,卵,揚げ	ごぼう,にんじん,椎茸,しょうが,さやえんどう, たまねぎ,たけのこ,ねぎ,だいこん, こまつな,長ねぎ	精白米,さとう,油,でんぷん, くずでん粉	750	36.0
31	月	○	ナシゴレン 白身魚のオニオンソース ABCスープ	牛乳,えび,卵,パサ, ベーコン,あさり	長ねぎ,椎茸,にんじん,たけのこ,たまねぎ, にんにく,セロリー,キャベツ	精白米,麦,ごま油,小麦粉, でんぷん,さとう,油,マカロニ	770	32.8

◎ 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。

1月分 1日あたりの平均	774	30.3
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	27.0~ 38.0