



令和4年4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	
8	金	○	赤飯 プリの照り焼き 野菜のごま和え すまし汁	牛乳,ささげ,ブリ,豆腐	しょうが,にんじん,きゅうり,もやし,だいこん, 長ねぎ,こまつな	精白米,もち米,黒ごま,さとう, でんぷん,白練りごま,お麴	826	37.9	
11	月	○	チキンカレー ジャこサラダ 季節のくだもの	牛乳,鶏肉,ひよこ豆,じゃこ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, りんご,こまつな,キャベツ,もやし, 宇和ゴールド	精白米,麦,油,バター, 小麦粉,じゃがいも, さとう,ごま油	833	26.4	
12	火	○	ジャージャー麺 カントリーポテト かんきつ類	牛乳,豚肉,大豆,みそ	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん, しいたけ,たけのこ,もやし,きゅうり,オレンジ	めん,油,ごま油,さとう,バター でんぷん,じゃがいも	750	29.7	
13	水	○	ご飯 メカジキと大豆の東煮 野菜のおかか和え 味噌汁	牛乳,大豆,めかじき, かつお,みそ,豆腐	しょうが,にんじん,こまつな,もやし, だいこん,長ねぎ	精白米,油,でんぷん,さとう	804	37.0	
14	木	○	麦ごはん ホイコーロー ビーフンスープ	牛乳,豚肉,みそ	にんにく,しょうが,しいたけ,たけのこ, たまねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン, パプリカ,きくらげ,もやし,こまつな	精白米,麦,さとう,でんぷん, ごま油,油,ビーフン	750	23.7	
15	金	○	ピザトースト 野菜の洋風煮込み グレープゼリー	牛乳,ベーコン,チーズ,豚肉, フランクフルト,いんげん豆	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,キャベツ,ぶどう	パン,油,じゃがいも,さとう	750	28.9	
18	月	○	ビーズミートソース・スパゲティ キャロットソースサラダ フルーツ寒天	牛乳,大豆,豚肉	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, トマト,キャベツ,とうもろこし, みかん,パイン,桃	スパゲッティ,オリーブ油, 油,バター,小麦粉,さとう	778	28.7	
19	火	○	ダッカルビ丼 トックスープ 豆腐白玉のフルーツポンチ	牛乳,鶏肉,豆腐	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,にら,長ねぎ,だいこん,椎茸, こまつな,パイン,みかん	精白米,麦,油,さとう, でんぷん,トック,ごま油, 白玉粉	787	24.3	
20	水	○	パインパン ラザニア ジュリエヌスープ	牛乳,豚肉,大豆,生クリーム, チーズ,ベーコン,鶏肉	にんにく,たまねぎ,にんじん, セロリー,キャベツ	パン,油,マカロニ,バター, 小麦粉,オリーブ油	778	31.4	
21	木	○	五目旨煮丼 わかさぎの南蛮漬け 中華スープ	牛乳,豚肉,うずら卵, わかさぎ,あさり	にんにく,にんじん,たけのこ,きくらげ, 椎茸,たまねぎ,はくさい,しょうが,長ねぎ, パプリカ,キャベツ,もやし,こまつな	精白米,麦,油,ごま油,さとう, でんぷん,小麦粉	766	29.2	
22	金	○	麦ごはん すき焼き風煮 ひじきふりかけ 春キャベツの味噌汁	牛乳,豚肉,豆腐,ひじき, かつお,みそ,油揚げ	にんじん,はくさい,たまねぎ,えのき, 長ねぎ,キャベツ,こまつな	精白米,麦,油,しらたき, さとう,お麴,油	750	31.0	
25	月	○	麦ごはん 鉄火味噌 新じゃがと春野菜の煮物 けんちん汁	牛乳,鶏肉,けずり節,大豆, みそ,豆腐	にんじん,たけのこ,椎茸,ふき,ごぼう, だいこん,長ねぎ,こまつな	精白米,麦,油,こんにゃく, じゃがいも,さとう,油,さといも	757	30.0	
26	火	○	豚ごぼうピラフ 白身魚のオニオンソース ABCスープ	牛乳,豚肉,バサ,ベーコン, あさり	ごぼう,にんじん,マッシュルーム, とうもろこし,たまねぎ,キャベツ	精白米,麦,油,さとう, 小麦粉,でんぷん,油, マカロニ	757	32.6	
27	水	○	焼きそばパン 豚骨ワンタン キャラメルビーンズポテト	牛乳,あおのり,豚肉, いか,あさり,なると,大豆	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きくらげ, はくさい,こまつな,長ねぎ	パン,油,めん,ラード, ワンタン,ごま油,さつまいも, でんぷん,さとう,バター	750	27.2	
28	木	○	ごはん 肉じゃが おかか沢庵 呉汁	牛乳,豚肉,かつお,大豆, 豆腐,みそ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん, たくあん,だいこん,長ねぎ,こまつな	精白米,油,じゃがいも, つきこんにゃく,さとう,ごま油	751	30.0	
◎ 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。							4月分 1日あたりの平均	772	29.9
							生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	27.0～ 38.0