



献立表



令和4年5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
2	月	○	麦ごはん 三州煮 大豆ふりかけ 味噌汁	牛乳,豚肉,揚げ,みそ,大豆, かつお,じゃこ,わかめ	しょうが,にんじん,椎茸,たまねぎ, キャベツ,えのきたけ	精白米,米粒麦,油, じゃがいも,こんにやく,さとう	797	36.5
6	金	○	ポークカレー 海藻サラダ りんご	牛乳,豚肉,わかめ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, セロリー,きゅうり,もやし,キャベツ,りんご	精白米,米粒麦,油,バター, 小麦粉,じゃがいも, さとう,ごま油	830	26.2
9	月	○	大豆入りひじきごはん 五目厚焼き卵 吉野汁	牛乳,鶏肉,ひじき,揚げ, 大豆,鶏肉,卵,豆腐	にんじん,椎茸,たまねぎ,たけのこ,青ねぎ, だいこん,こまつな,長ねぎ	精白米,もち米,米粒麦, 油,こんにやく,さとう, くずでん粉	757	35.3
10	火	○	ごはん ジャーチャン豆腐 青菜スープ ピーチゼリー	牛乳,豚肉,みそ,揚げ	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,キャベツ, 長ねぎ,にら,きくらげ,はくさい,もやし, チンゲンサイ,もも	精白米,油,さとう,でんぶん, ごま油	788	30.0
11	水	○	ホットドック マンハッタンチャウダー パンプキンハニーサラダ	牛乳,フランクフルト, ベーコン,いんげん豆,あさり	キャベツ,にんにく,セロリー,にんじん, たまねぎ,トマト,きゅうり,かぼちゃ	コッペパン,マヨネーズ(エッグゲア), さとう,オリーブ油,じゃがいも, はちみつ	750	26.6
12	木	○	ご飯 鯖の韓国焼き チョレギサラダ 利休汁	牛乳,さば,わかめ,豚肉, 豆腐,みそ	にんにく,しょうが,長ねぎ,たまねぎ,キャベツ, きゅうり,もやし,にんじん,だいこん, 椎茸,こまつな	精白米,さとう,ごま油,油, こんにやく,白練りごま	808	36.5
13	金	○	八宝麺 揚げじゃが芋の味噌絡め セミノールオレンジ	牛乳,豚肉,小柱,あさり, 卵,みそ	しょうが,椎茸,にんじん,にんにく,はくさい, もやし,チンゲンサイ,オレンジ	油,中華めい,さとう,でんぶん, ごま油,じゃがいも	750	31.0
16	月	○	中華丼 広東スープ クランベリーゼリー	牛乳,豚肉,小柱,えび,あさり	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,こまつな, もやし,長ねぎ,クランベリー	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぶん,ごま油	770	27.1
17	火	○	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 南蛮きゅうり のっぺい汁	牛乳,豚肉,豆腐,ひじき, 卵,みそ,揚げ	たまねぎ,にんじん,しょうが,きゅうり, 椎茸,だいこん,長ねぎ	精白米,米粒麦,油, パン粉,さとう,でんぶん, ごま油,こんにやく,じゃがいも	750	29.6
18	水	○	和風きのこスパゲティ カラフルサラダ さつま芋とパインのパイ	牛乳,ベーコン,鶏肉,あさり	にんじん,たまねぎ,しめじ,エリンギ, えのきたけ,マッシュルーム,赤ピーマン, こまつな,キャベツ,とうもろこし,パイン	スパゲッティ,オリーブ油, 油,さとう,バター,さつまいも, ぎょうざの皮,小麦粉	884	29.4
19	木	○	枝豆じゃこごはん 鮭のチャンチャン焼き キャベツの昆布漬け ひつまみ汁	牛乳,じゃこ,さけ,みそ, 昆布,豚肉,揚げ	えだまめ,にんじん,たまねぎ,キャベツ, もやし,きゅうり,はくさい,椎茸,長ねぎ	精白米,米粒麦,さとう, ごま油,小麦粉,白玉粉	752	38.5
20	金	○	ツナコーントースト 白いんげん豆のトマトシチュー グリーンサラダ	牛乳,ツナ,チーズ,豚肉, いんげん豆	たまねぎ,とうもろこし,にんにく,しょうが, にんじん,セロリー,トマト,ブロッコリー, キャベツ,きゅうり,黄ピーマン	食パン,マヨネーズ(エッグゲア), 油,じゃがいも,バター, 小麦粉,さとう	828	32.9
23	月	○	ごはん 五色煮 大豆とごぼうのカリカリ揚げ 豚汁	牛乳,鶏肉,大豆,豚肉, 揚げ,みそ	たまねぎ,にんじん,椎茸,とうもろこし, さやいんげん,ごぼう,だいこん, こまつな,長ねぎ	精白米,油,じゃがいも, さとう,でんぶん,こんにやく	852	30.8
24	火	○	キムタクごはん 花しゅうまい 春雨スープ	牛乳,豚肉	長ねぎ,白菜キムチ,たくあん,しいたけ, たまねぎ,キャベツ,しょうが,にんにく, はくさい,にんじん,もやし,きくらげ	精白米,米粒麦,油, ごま油,さとう,でんぶん, 花しゅうまいの皮,はるさめ	763	30.7
25	水	○	貝だくさんうどん ひじきと竹輪の和え物 明日葉蒸しパン	牛乳,鶏肉,揚げ,なると, ひじき,ちくわ,卵	にんじん,たまねぎ,椎茸,こまつな,長ねぎ, きゅうり,キャベツ,あしたば	うどん,油,さとう,小麦粉, バター,甘納豆(あずき)	784	30.2
26	木	○	おむすび いも煮 キャベツとわかめの味噌汁	牛乳,かつお,わかめ,昆布, 豚肉,みそ,揚げ,わかめ	梅干し,にんじん,だいこん,ごぼう,しめじ, 長ねぎ,キャベツ,えのきたけ	精白米,さといも,じゃがいも こんにやく,さとう	778	30.3
27	金	○	揚げパン(ごまきなこ) ポトフ ペンネアマトリチャーナ	牛乳,きな粉,豚肉, フランクフルト,いんげん豆, ベーコン,チーズ	にんじん,にんにく,セロリー,たまねぎ, キャベツ,ブロッコリー,とうがらし,トマト	油,コッペパン,白すりごま, グラニュー糖,じゃがいも, オリーブ油,マカロニ	779	27.8
28	土	シ ョ ア	わかめご飯(お弁当) ユーリンチー 野菜炒め すまし汁 プチトマト みたらし団子	ジョアストロベリー, わかめ,鶏肉,豆腐, 昆布,豆腐	長ねぎ,にんじん,こまつな,とうもろこし, ミニトマト,だいこん	精白米,米粒麦,でんぶん, さとう,油,白玉粉,麩	845	30.7
31	火	○	ゆかりご飯 シルバーのネギ味噌焼き 和えもの きんぴら 味噌汁 柑橘類	牛乳,シルバー,味噌, かつお,ちくわ,みそ,豆腐	ゆかり,しょうが,長ねぎ,にんじん,こまつな, もやし,れんこん,えのきたけ,オレンジ	精白米,米粒麦,さとう, ごま油,こんにやく	765	41.4

◎ 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。

5月分 1日あたりの平均	791	31.7
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	27.0～ 38.0