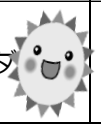
献　　立　　表

令和４年７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	金	○	純正ココア揚げパン ミネストローネ 夏野菜サラダ　オレンジ	牛乳,鶏肉,いんげん豆,粉チーズ	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,トマト,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ,オレンジ	油,コッペパン,さとう,マカロニ	751	24.3
4	月	○	麦ごはん　のりの佃煮 じゃが芋のそぼろ煮 キムチ入り味噌汁	牛乳,鶏肉,ほしのり,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,白菜キムチ,長ねぎ,こまつな	精白米,麦,油,じゃがいも,さとう,でんぷん	762	26.3
5	火	○	茄子とツナのﾄﾏﾄｽﾊﾟｹﾞﾃｨ カリカリごぼうサラダ メロン	牛乳,ベーコン,ツナ,あさり,粉チーズ	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,トマト,なす,きゅうり,キャベツ,もやし,ごぼう,メロン	スパゲッティ,油,さとう,ごま油	792	33.6
6	水	○	麦ごはん　鉄火みそ 豚肉と車麩の旨煮　味噌汁	牛乳,豚肉,大豆,みそ,油揚げ,豆腐,わかめ	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,さやいんげん,ごぼう,こまつな	精白米,麦,油,こんにゃく,さとう,焼きふ	760	30.9
7	木	○	七夕ちらし寿司 南蛮きゅうり 七夕すまし汁 七夕ゼリー	牛乳,昆布,油揚げ,えび,かまぼこ,あなご,卵,のり,豆腐	椎茸,にんじん,かんぴょう,さやいんげん,きゅうり,だいこん,長ねぎ,こまつな,ぶどうジュース	精白米,さとう,油,ごま油,カット麩,そうめん	750	32.0
8	金	○	あしたばリングパン コロコロ豚のトマトシチュー ペンネのカレーソテー	牛乳,豚肉,ベーコン	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト,グリンピース,マッシュルーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう,マカロニ	767	29.2
11	月	○	海老チリ炒飯　中華スープ 大学芋	牛乳,鶏肉,えび	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,とうもろこし,グリンピース,はくさい,もやし,きくらげ,こまつな	精白米,麦,油,ごま油,さつまいも,さとう,水あめ,黒ごま	804	23.8
12	火	○	パエリア カレーポークビーンズ ポテト野菜サラダ	牛乳,鶏肉,えび,いか,あさり,ベーコン,豚肉,いんげん豆	にんにく,たまねぎ,ピーマン,赤パプリカ,にんじん,セロリー,マッシュルーム,キャベツ,黄ピーマン	精白米,バター,油,じゃがいも,小麦粉,さとう	822	34.0
13	水	○	ご飯　塩肉じゃが ひじきふりかけ 具だくさんすまし汁	牛乳,豚肉,ひじき,かつお,鶏肉,生揚げ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな	精白米,油,こんにゃく,じゃがいも,さとう,塩こうじ	787	30.8
14	木	○	海鮮あんかけ焼きそば 鮭とチーズの包み揚げ 冷凍パイナップル	牛乳,豚肉,えび,小柱,さけ,チーズ	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,椎茸,たまねぎ,はくさい,もやし,こまつな,冷凍パイン	油,中華めん,さとう,でんぷん,ごま油,春巻きの皮,小麦粉	794	38.1
15	金	○	ナンピザ　　野菜スープ グリーンサラダ　くだもの	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,セロリー,キャベツ,ブロッコリー,きゅうり,黄ピーマン,スイカ	ナン,油,じゃがいも,さとう,油	750	32.5
19	火	○	麻婆丼 めひかりの南蛮漬け ウェーブワンタンスープ	牛乳,豚肉,大豆,みそ,豆腐,めひかり	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,たけのこ,椎茸,はくさい,もやし,たまねぎ,赤パプリカ	精白米,麦,油,さとう,でんぷん,ごま油,ワンタン,小麦粉	855	36.8
20	水	○	夏野菜カレー トマトフレンチサラダ サイダーパンチ 	牛乳,豚肉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリー,トマト,りんご,かぼちゃ,ズッキーニ,なす,キャベツ,きゅうり,クランベリージュース,パイン,黄桃,みかん	精白米,麦,油,バター,小麦粉,さとう,白玉粉,サイダー	815	21.2

7月分　1日あたりの平均	785	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