献　　立　　表

令和４年１０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
3	月	○	カレー風味きつね丼 キャベツと胡瓜の和え物　味噌汁	牛乳,豚肉,油揚げ,昆布, みそ,豆腐	にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,長ねぎ, キャベツ,きゅうり,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,ごま油, じゃがいも	778	31.9
4	火	○	麦ごはん　　四川豆腐 広東スープ　　梨	牛乳,豚肉,,豆腐,あさり	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,なし	精白米,米粒麦,油, さとう,でんぷん,ごま油	750	31.8
5	水	○	麦ごはん　ブリの照り焼き けんちん汁　抹茶ミルクゼリー	牛乳,,ぶり,鶏肉,厚けずり, 豆腐,生クリーム	しょうが,だいこん,にんじん,長ねぎ, こまつな,ごぼう	精白米,さとう,でんぷん, 油,こんにゃく,じゃがいも	808	34.5
6	木	○	ホットドック　ミネストローネ かぼちゃのサラダ	牛乳,フランクフルト,鶏肉, いんげん豆	キャベツ,にんにく,しょうが,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, さとう,油,マカロニ, はちみつ	752	28.4
7	金	○	鶏肉のあんかけうどん 野菜の辛子醤油　おはぎ	牛乳,鶏肉,厚けずり,油揚げ, あずき	にんじん,はくさい,長ねぎ,こまつな,もやし, キャベツ	冷凍うどん,油,でんぷん, 精白米,もち米,さとう	776	31.7
11	火	○	揚げパン(ごまきなこ) ブロッコリーと野菜の洋風スープ ぶどうゼリー	牛乳,きな粉,ベーコン,豚かた肉, 白いんげん豆	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,ぶどう	油,コッペパン,白すりごま, グラニュー糖,じゃがいも, さとう	776	27.8
12	水	○	麦ごはん　里芋と生揚げの旨煮 鉄火味噌　具だくさんすまし汁	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ, 厚けずり,大豆,鶏肉	にんじん,たけのこ,干し椎茸,ごぼう,だいこん, 長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油, こんにゃく,さといも,さとう	814	35.6
13	木	○	秋ナスたっぷりトマトｽﾊﾟｹﾞﾃｨ シーザーサラダ 長野県伊那市のりんご	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,キャベツ,きゅうり,りんご	スパゲッティ,オリーブ油, 油,マヨネーズ,さとう	756	29.4
14	金	○	麦ごはん　さわらの西京焼き 和えもの　　豚汁	牛乳,さわら,西京味噌, 豚肉,油揚げ,みそ	しょうが,長ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり, もやし,ごぼう,だいこん,こまつな	精白米,米粒麦,さとう,油, こんにゃく,じゃがいも	767	34.0
17	月	○	中華風野菜あんかけ丼 中華スープ　スイートポテト	牛乳,豚肉,いか,えび, スキムミルク,生クリーム	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	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,さつまいも,バター	839	28.1
18	火	○	大豆入りひじきご飯 五目厚焼き卵　根菜汁	牛乳,鶏肉,ひじき,油揚げ, 大豆,卵,みそ	にんじん,椎茸,たまねぎ,たけのこ,ねぎ, ごぼう,だいこん,れんこん	精白米,もち米,米粒麦,油, こんにゃく,さとう,油, さつまいも	787	37.4
19	水	○	野菜たっぷり塩ラーメン ジャンボ餃子　　みかん	牛乳,豚肉	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,もやし, チンゲンサイ,長ねぎ,とうもろこし,にら,みかん	冷凍ちゃんぽん,油,ごま油, でんぷん,でんぷん, ぎょうざの皮,小麦粉	778	33.4
20	木	○	カスタードクリームパン 白いんげん豆のトマトシチュー 青菜のコーンソテー	牛乳,卵,豚肉,白いんげん豆	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, セロリー,トマト,こまつな,とうもろこし	柏パン,コーンスターチ, さとう,バター,油,じゃがいも, 小麦粉	774	30.2
21	金	○	キムタクごはん　油淋鶏 春雨スープ	牛乳,豚肉,鶏肉	長ねぎ,キムチ,たくあん,にんにく,しょうが, はくさい,にんじん,もやし,きくらげ	精白米,米粒麦,油,でんぷん, さとう,はるさめ,ごま油	820	31.0
22	土	ジョア	ゆかりご飯　鮭の紅葉焼き　すまし汁 きんぴらゴボウ　さつま芋の黒蜜絡め	ｼﾞｮｱｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ,さけ,竹輪,昆布	ゆかり,たまねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん, こまつな	精白米,米粒麦,マヨネーズ, ごま油,こんにゃく,さとう,油, さつまいも,水あめ,麩	877	30.7
25	火	○	ナシゴレン　白身魚のｵﾆｵﾝｿｰｽ ABCスープ	牛乳,バサ,むきえび,卵, ベーコン,あさり	長ねぎ,椎茸,にんじん,たけのこ,たまねぎ, キャベツ	精白米,米粒麦,ごま油, 小麦粉,でんぷん,さとう, 油,ABCマカロニ	757	34.1
26	水	○	ごはん　和風ハンバーグ きゅうりの南蛮漬け　のっぺい汁	牛乳,豚肉,豆腐,ひじき,卵, みそ,生揚げ	ゆかり,たまねぎ,にんじん,ごぼう, だいこん,こまつな	精白米,米粒麦,油,パン粉, さとう,でんぷん,ごま油, こんにゃく,さといも	750	30.1
27	木	○	明太子バターフランス 肉団子と白菜のスープ グリーンサラダ	牛乳,明太子,豚肉,卵,あさり	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,きくらげ, しいたけ,はくさい,こまつな,もやし,たまねぎ, ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,黄ピーマン	ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ,バター, マヨネーズ,でんぷん, はるさめ,ごま油,さとう,油	764	29.0
28	金	○	五目旨煮丼　にぎすの香味揚げ ワンタンスープ　　柿	牛乳,豚肉,うずら卵,にぎす	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,もやし,かき	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,,小麦粉,ごま油, ワンタン	783	30.4
31	月	○	カレーピラフ 秋のクリームシチュー ココアババロア	牛乳,ベーコン,鶏肉, 白いんげん豆,生クリーム	マッシュルーム,にんじん,たまねぎ, キャベツ,かぼちゃ,にんにく,セロリー	精白米,油,バター,小麦粉, さとう	866	26.7

◎ 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。

10月分　1日あたりの平均	789	31.3
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	27.0～38.0