献　立　表　秋

令和４年１１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	火	○	手作りツナコーンパン かぶポトフ　みかん	牛乳,ドライイースト,ツナ,チーズ,ベーコン,豚肉,フランクフルト,いんげん豆	とうもろこし,にんじん,にんにく,セロリー,たまねぎ,キャベツ,かぶ,みかん	強力粉,薄力粉,さとう,油,マヨネーズ,じゃがいも	750	32.1
2	水	○	麦ごはん　キムチチゲ 海藻サラダ	牛乳,豚肉,豆腐,あさり,みそ,わかめ	にんにく,しょうが,キムチ,にんじん,だいこん,しめじ,きくらげ,長ねぎ,きゅうり,もやし,キャベツ	精白米,米粒麦,ごま油,じゃがいも,白すりごま,さとう,油	754	28.6
4	金	○	枝豆じゃこごはん わかめと野菜の酢みそ和え ひじきの厚焼き卵　道産子芋団子汁	牛乳,じゃこ,わかめ,みそ,鶏肉,ひじき,卵	えだまめ,にんじん,だいこん,もやし,椎茸,たまねぎ,たけのこ,長ねぎ	精白米,米粒麦,さとう,油,ごま油,じゃがいも,でんぷん	794	33.8
7	月	○	麦ごはん　豚肉と車麩の旨煮 高菜ふりかけ　味噌汁	牛乳,豚肉,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,たかな,こまつな	精白米,米粒麦,油,こんにゃく,さとう,焼きふ,ごま油	750	29.4
8	火	○	八宝麺　揚げじゃが芋のみそ絡め 粒々みかんゼリー	牛乳,豚肉,えび,小柱,あさり,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,ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ,みかん	油,中華めん,さとう,でんぷん,ごま油,じゃがいも	760	30.6
9	水	○	麦ごはん　鯖のみそ煮 野菜のおかか和え　すまし汁	牛乳,昆布,さば,みそ,花かつお,鶏肉,生揚げ	しょうが,にんじん,こまつな,もやし,ごぼう,だいこん,長ねぎ	精白米,米粒麦,さとう,油,こんにゃく	761	36.4
10	木	○	エグチトースト カレーポークビーンズ ペンネアマトリチャーナ	牛乳,卵,チーズ,ベーコン,豚肉,いんげん豆	たまねぎ,にんにく,にんじん,セロリー,マッシュルーム,赤とうがらし,トマト	食パン,マヨネーズ,油,じゃがいも,バター,小麦粉,オリーブ油,マカロニ	860	36.5
11	金	○	チャーハン　春巻き 白菜の中華スープ	牛乳,豚肉,なると,えび,卵,鶏肉	しょうが,長ねぎ,えだまめ,干ししいたけ,にんじん,たけのこ,にんにく,はくさい,こまつな	油,精白米,米粒麦,はるさめ,でんぷん,春巻きの皮,小麦粉,ごま油	750	26.3
14	月	○	麦ごはん　からあげ 野菜の味噌炒め　沢煮碗	牛乳,鶏肉,豚肉,みそ	にんじん,キャベツ,にら,ごぼう,たけのこ,だいこん,しいたけ	精白米,米粒麦,でんぷん,油	821	31.4
15	火	○	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 白玉ポンチ	牛乳,ベーコン,生クリーム,チーズ,豆腐	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,パイン,みかん	スパゲッティ,オリーブ油,油,バター,小麦粉,さとう,白玉粉	840	26.0
16	水	○	さつま芋ごはん 鮭のチャンチャン焼き 五目金平　吉野汁	牛乳,さけ,みそ,鶏肉,生揚げ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,ごぼう,さやいんげん,しいたけ,こまつな,長ねぎ	精白米,さつまいも,さとう,油,こんにゃく,じゃがいも,さといも,くずでん粉	775	38.2
17	木	○	フレンチトースト　ビーンズシチュー マカロニサラダ	牛乳,卵,豚肉,いんげん豆,レンズ豆	にんじん,たまねぎ,にんにく,セロリー,トマト,きゅうり,キャベツ	食パン,さとう,バター,粉砂糖,油,じゃがいも,米粉,マカロニ,マヨネーズ	793	29.4
21	月	○	錦丼　じゃこサラダ ごま汁	牛乳,豚肉,卵,牛乳,じゃこ,鶏肉,煮干し,油揚げ,みそ	切干大根,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,にんじん,だいこん,こまつな,キャベツ,もやし	精白米,米粒麦,油,さとう,白練りごま,白すりごま,ごま油	866	39.8
22	火	○	麻婆豆腐丼　ビーフンスープ 長野県伊那市のりんご	牛乳,豚肉,大豆,みそ,豆腐,鶏肉	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,きくらげ,はくさい,もやし,こまつな,りんご	精白米,米粒麦,油,さとう,でんぷん,ごま油,ビーフン	753	28.5
24	木	○	焼きカレーパン 白いんげん豆のポタージュ イタリアンサラダ	牛乳,豚肉,大豆,いんげん豆,生クリーム	たまねぎ,にんじん,セロリー,にんにく,コーン,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり	柏パン,油,小麦粉,パン粉,バター,じゃがいも,さとう	775	29.3
25	金	○	麦ごはん　めかじきと大豆の東煮 野菜の甘酢和え　味噌汁	牛乳,大豆,めかじき,みそ,豆腐	しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,こまつな,だいこん,長ねぎ	精白米,米粒麦,油,でんぷん,さとう	853	37.4
28	月	○	ほうとう　ししゃもの磯部揚げ 明日葉蒸しパン	牛乳,豚肉,油揚げ,みそ,ししゃも,卵,のり	にんじん,だいこん,かぼちゃ,はくさい,しめじ,長ねぎ,こまつな,あしたば	ほうとう麺,油,さとう,小麦粉,でんぷん,バター	891	36.2
29	火	○	麦ごはん　三州煮 のりの佃煮　かやきせんべい汁	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ,のり,鶏肉	しょうが,にんじん,しいたけ,たまねぎ,ごぼう,だいこん,長ねぎ	精白米,米粒麦,油,じゃがいも,こんにゃく,さとう,しらたき,でんぷん,かやきせんべい	767	28.6
30	水	○	鶏ごぼうごはん　花しゅうまい かきたま汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,豚肉,豆腐,卵	ごぼう,にんじん,さやいんげん,しいたけ,たまねぎ,キャベツ,しょうが,ほうれんそう	精白米,米粒麦,油,さとう,ごま油,でんぷん,しゅうまいの皮	795	32.7

◎ 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。

11月分　1日あたりの平均	795	32.2
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	27.0～38.0