献　立　表

令和４年１２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	木	○	パンプキンパン　ラザニア ペイザンヌスープ　ラフランス	牛乳,豚肉,大豆,生クリーム, チーズ,ベーコン,いんげん豆	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー, こまつな,ラフランス	ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝﾊﾟﾝ,ﾏｶﾛﾆ,油, バター,小麦粉,じゃがいも	754	33.5
2	金	○	ポークカレー　にんじんのラペ デコポン	牛乳,豚肉,ツナ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト, りんご,きゅうり,レモン,らっきょう,デコポン	精白米,米粒麦,油,バター, 小麦粉,じゃがいも,さとう	842	26.6
5	月	○	ビビンバ丼　ポリポリ磯大豆 わかめスープ	牛乳,豚肉,大豆,みそ, ひじき,じゃこ,のり,豆腐,わかめ	にんにく,しょうが,たけのこ,長ねぎ,にんじん, こまつな,切干大根,えのき,もやし	精白米,米粒麦,ごま油, さとう,油,でんぷん, じゃがいも	803	34.3
6	火	○	麦ごはん　肉豆腐 おかかたくわん　すまし汁	牛乳,豚肉,豆腐,かつお, 鶏肉,生揚げ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,たくあん, ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,こんにゃく, さとう,ごま油,油	782	34.8
7	水	○	ご飯　めかじきの生姜煮 カリカリごぼうサラダ　豚汁	牛乳,めかじき,豚肉, 油揚げ,みそ	しょうが,にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし, ごぼう,だいこん,こまつな,長ねぎ	精白米,米粒麦,さとう, でんぷん,油,ごま油, こんにゃく,さといも	809	32.9
8	木	○	クロックムッシュ トマトのチリスープ 青菜とコーンのソテー	牛乳,ベーコン,生クリーム, チーズ,鶏肉,あさり いんげん豆	にんにく,たまねぎ,にんじん,とうもろこし, パセリ,セロリー,トマト,こまつな	食パン,オリーブ油,油, 小麦粉,じゃがいも, バター,マカロニ	753	30.4
9	金	○	豆乳味噌ラーメン　ジャンボ餃子 すりおろしりんごゼリー	牛乳,豚肉,みそ,豆乳,なると	にんにく,しょうが,キャベツ,もやし,長ねぎ, こまつな,にら,りんご	チャンポンめん,油,ごま油, でんぷん,ぎょうざの皮, 小麦粉,さとう	865	32.0
12	月	○	五目ごはん　切干大根の卵焼き 飛鳥汁　次郎柿	牛乳,豚肉,油揚げ,鶏肉,卵,みそ	ごぼう,にんじん,たまねぎ,切干大根, ねぎ,椎茸,こまつな,長ねぎ,柿	精白米,米粒麦,油,さとう, じゃがいも	765	32.3
13	火	○	麦ごはん　家常豆腐 中華スープ　スイートポテト	牛乳,豚肉,みそ,生揚げ, 生クリーム	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	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,ごま油,バター さつまいも	828	28.3
14	水	○	ご飯　シルバーのネギ味噌焼き 野菜の海苔和え　ひっつみ汁	牛乳,シルバー,味噌,のり, 糸削り,豚肉,油揚げ	しょうが,長ねぎ,こまつな,もやし,にんじん, たまねぎ,はくさい,椎茸	精白米,米粒麦,さとう,油, 小麦粉,白玉粉,ごま油	762	33.6
15	木	○	チキンカツバーガー ホワイトチャウダー わせみかん	牛乳,鶏肉,卵,ベーコン, 小柱,えび	キャベツ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, みかん	柏パン,小麦粉,パン粉,油, じゃがいも,バター,マカロニ	791	34.1
16	金	○	きつねうどん 野菜のごま辛子和え 柚子マフィン	牛乳,豚肉,油揚げ,卵	にんじん,たまねぎ,椎茸,長ねぎ,キャベツ, ほうれんそう,もやし,ゆず	冷凍うどん,さとう,小麦粉 白練りごま,バター	751	29.0
19	月	○	ご飯　ブリの照り焼き ひじきと竹輪の和え物　味噌汁	牛乳,ぶり,ひじき,竹輪, みそ,豆腐,わかめ	しょうが,きゅうり,にんじん,キャベツ, だいこん,こまつな	精白米,さとう,でんぷん,油	759	33.2
20	火	○	シーフードピザトースト かぼちゃのクリームシチュー フルーツ寒天	牛乳,ベーコン,ツナ,いか, あさり,チーズ,鶏肉, いんげん豆,生クリーム	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,かぼちゃ,にんにく, セロリー,ほうれんそう,パセリ,みかん, ミックスドフルーツ	食パン,油,バター,小麦粉, さとう	752	32.2
21	水	ジョア	あんかけ炒飯　ワンタンスープ わかさぎの唐揚げ	ジョア,卵,豚肉,小柱, あさり,わかさぎ	長ねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ,椎茸, にんにく,はくさい,チンゲンサイ, こまつな,もやし	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,ごま油, ワンタン,小麦粉	766	31.8
22	木	○	ミートソースｽﾊﾟｹﾞﾃｨ グリーンサラダ スノーブラウニー	牛乳,豚肉,卵,大豆	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, トマト,ブロッコリー,キャベツ, きゅうり,黄ピーマン	スパゲッティ,オリーブ油, 油,バター,小麦粉, さとう,粉砂糖	830	30.0

12月分　1日あたりの平均	788	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