献　立　表

令和５年１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
10	火	○	卓袱うどん　餅の福袋煮 三色なます　抹茶ミルクゼリー	牛乳,豚肉,さつま揚げ,生揚げ,油揚げ,生クリーム	椎茸,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな,ゆず,きゅうり	冷凍うどん,油,さとう,丸もち	769	28.0
11	水	○	新宿発☆印度式カレー　パプリカサラダ りんご	牛乳,鶏肉,ヨーグルト,ひよこ豆	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,トマト,きゅうり,黄ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,りんご	精白米,米粒麦,じゃがいも,バター,さとう,油	754	26.0
12	木	○	麻婆豆腐丼　じゃが芋の中華サラダ 白菜の中華スープ	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,椎茸,キャベツ,きゅうり,はくさい,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	750	28.7
13	金	○	ホットドック　ミネストローネ ジャーマンポテト	牛乳,フランクフルト,鶏肉,白いんげん豆,ベーコン,ツナ	キャベツ,にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,トマト	コッペパン,マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ),さとう,油,マカロニ,じゃがいも	779	29.8
16	月	○	麦ごはん　がめ煮　高菜炒め わかめと野菜の味噌汁	牛乳,鶏肉,生揚げ,みそ,油揚げ,わかめ	ごぼう,にんじん,たけのこ,椎茸,たかな,たまねぎ,かぼちゃ,さやいんげん	精白米,米粒麦,油,さとう,こんにゃく,じゃがいも,ごま油	760	31.6
17	火	○	タンメン　肉まん グレープゼリー	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,椎茸,ぶどうｼﾞｭｰｽ	冷凍チャンポン,油,ごま油,ラード,でんぷん,小麦粉,さとう	750	25.4
18	水	○	きな粉トースト　ポークシチュー キャロットソースサラダ	牛乳,きな粉,豚肉	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,キャベツ,とうもろこし	食パン,バター,油,はちみつ,じゃがいも,小麦粉,さとう	759	28.4
19	木	○	深川飯　五目厚焼き卵 吉野汁	牛乳,あさり,油揚げ,鶏肉,卵,生揚げ	ごぼう,にんじん,椎茸,ｶﾞﾘ,さやえんどう,たまねぎ,たけのこ,万能ねぎ,だいこん,こまつな,長ねぎ	精白米,さとう,油,くずでん粉	778	37.4
20	金	○	ナシゴレン　白身魚のオニオンソース 洋風スープ	牛乳,えび,卵,ﾊﾞｻ,あさり	長ねぎ,椎茸,にんじん,たけのこ,たまねぎ,キャベツ,こまつな	精白米,米粒麦,ごま油,油,小麦粉,でんぷん,さとう	775	34.0
23	月	○	麦ごはん　里芋と生揚げの旨煮 ツナたまふりかけ　すまし汁	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ,ツナ,卵,花かつお,鶏肉	にんじん,たけのこ,椎茸,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,油	789	36.8
24	火	○	手作りピザパン　野菜の洋風煮込み みかん	牛乳,ドライイースト,ベーコン,ツナ,チーズ,豚肉,フランクフルト,白いんげん豆	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,みかん	強力粉,薄力粉,さとう,油,じゃがいも	755	33.2
25	水	○	麦ごはん　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,米粒麦,さとう,ごま油,油,こんにゃく,白練りごま	802	36.0
26	木	○	キムチ炒飯　肉団子と白菜のスープ ナムル	牛乳,豚肉,卵	にんじん,白菜キムチ,ピーマン,きくらげ,長ねぎ,しょうが,しいたけ,はくさい,こまつな,もやし,にんにく,だいこん	精白米,米粒麦,油,でんぷん,はるさめ,ごま油,さとう	759	29.4
27	金		和風きのこｽﾊﾟｹﾞﾃｨ　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,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,油,さとう,バター,ごま油,さつまいも,ぎょうざの皮,小麦粉	863	30.1
30	月	○	麦ごはん　塩麹の肉じゃが ひじきふりかけ　のっぺい汁	牛乳,豚肉,ひじき,粉かつお,生揚げ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,椎茸,だいこん,長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油,こんにゃく,じゃがいも,さとう,塩麹,さといも,でんぷん	783	28.2
31	火	○	五目旨煮丼　にぎすの香味揚げ 春雨スープ	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,長ねぎ,もやし	精白米,米粒麦,油,さとう,でんぷん,小麦粉,ごま油,はるさめ	777	31.6

◎ 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。

1月分　1日あたりの平均	775	30.9
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	27.0～38.0