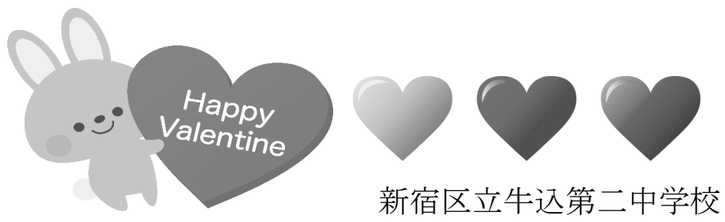
献　　立　　表



令和５年２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	水	○	【3A】レモンバタートースト ボルシチ ツナとかぼちゃのサラダ	牛乳,ベーコン,豚肉, 白いんげん豆,ツナ	レモン,にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,セロリー,キャベツ,きゅうり, かぼちゃ,こまつな,とうもろこし	食パン,バター,さとう,油, じゃがいも	750	29.7
2	木	○	麦ご飯【3B】ホイコーロー ビーフンスープ 【3AB】スイートポテト	牛乳,豚肉,みそ,鶏肉, 生クリーム	にんにく,しょうが,しいたけ,たけのこ, たまねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン, 赤ピーマン,きくらげ,はくさい,もやし, こまつな,長ねぎ	精白米,米粒麦,さとう, でんぷん,油,ビーフン, さつまいも,バター	870	27.7
3	金	○	炒り大豆ご飯 鰯の蒲焼き 【3B】キャベツの昆布漬け 【3A】雷汁	牛乳,大豆,昆布,いわし, 豆腐,豚肉	キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん, しいたけ,長ねぎ,こまつな	精白米,油,でんぷん, 小麦粉,さとう	793	33.9
6	月	○	【3B】ガーリックフランス 【3B】ブラウンシチュー コロコロ野菜サラダ	牛乳,ベーコン,豚肉, 白いんげん豆	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー, にんじん,キャベツ,トマト,とうもろこし, きゅうり,かぼちゃ	ソフトフランス バター,油,じゃがいも, 小麦粉,さとう,はちみつ	835	27.0
7	火	○	麦ご飯　ブリの照り焼き 【3B】野菜の海苔和え 【3AB】豚汁	牛乳,ぶり,のり,糸削り, 豚肉,油揚げ,みそ	しょうが,こまつな,もやし,にんじん, ごぼう,だいこん,長ねぎ	精白米,米粒麦,さとう, でんぷん,油,こんにゃく, さといも	763	34.0
8	水	○	【3B】ごまだれつけめん 珍珠丸子【3A】りんご	牛乳,豚肉,みそ,卵	キャベツ,もやし,にんじん,さやいんげん, にんにく,しょうが,たまねぎ,しいたけ, 長ねぎ,りんご	麺,油,白練りごま,さとう, でんぷん,パン粉,もち米	776	33.3
9	木	○	【3AB】チキンカレー 【3B】じゃこサラダ 【3B】パンナコッタ(みかんソース)	牛乳,鶏肉,ひよこ豆, じゃこ,生クリーム	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, りんご,こまつな,キャベツ,もやし,みかん	精白米,米粒麦,油,バター, 小麦粉,じゃがいも,さとう, コーンスターチ	868	28.4
10	金	○	豚肉とごぼうの炊き込みご飯 はんぺんの卵焼き　根菜汁	牛乳,豚肉,油揚げ,鶏肉, はんぺん,えび,卵,みそ	ごぼう,にんじん,さやいんげん,きくらげ, たまねぎ,だいこん,れんこん,こまつな	精白米,米粒麦,炒め油, さとう,油,こんにゃく, さつまいも	812	38.5
13	月	○	親子丼 【3B】ポリポリ磯大豆 わかめスープ【3B】いよかん	牛乳,鶏肉,卵,大豆, じゃこ,のり,豆腐,わかめ	しょうが,たけのこ,にんじん,たまねぎ, しいたけ,長ねぎ,えのき,もやし, こまつな,いよかん	精白米,米粒麦,さとう,油, でんぷん,じゃがいも	817	33.3
14	火	○	ナポリタン グリーンサラダ チョコチップマフィン	牛乳,ベーコン,豚肉, チーズ,卵	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,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,油,バター, さとう,小麦粉,チョコレート	835	28.8
15	水	○	麦ご飯【3B】キムチチゲ 【3AB】海藻サラダ 【3AB】オレンジ	牛乳,豚肉,豆腐,あさり, みそ,わかめ	にんにく,しょうが,白菜キムチ,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,オレンジ	精白米,米粒麦,じゃがいも, 白すりごま,さとう,油	763	29.6
16	木	○	【3A】枝豆じゃこご飯 鮭のチャンチャン焼き 五目金平 具だくさんすまし汁	牛乳,じゃこ,さけ,みそ, 鶏肉,生揚げ	えだまめ,にんじん,たまねぎ,キャベツ, もやし,ごぼう,さやいんげん,だいこん, 長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,さとう, こんにゃく,じゃがいも,油	758	36.8
17	金	○	【3B】パンプキンパン 【3AB】ラザニア ジュリエンヌスープ 【3AB】ココアババロア	牛乳,豚肉,大豆,生クリーム, チーズ,ベーコン	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー, キャベツ,こまつな	ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝﾊﾟﾝ,油,ﾏｶﾛﾆ, バター,小麦粉,さとう	826	32.6
20	月	○	【3A】チキンカツバーガー 【3AB】ポトフ 【3AB】みかん	牛乳,鶏肉,卵,ベーコン, 豚肉,フランクフルト, 白いんげん豆	キャベツ,にんじん,たまねぎ,みかん	柏パン,小麦粉,パン粉, 油,じゃがいも	832	37.1
21	火	○	麦ご飯　すき焼き風煮 のりの佃煮　味噌汁	牛乳,豚肉,豆腐,のり, みそ,油揚げ	にんじん,はくさい,たまねぎ,えのき, 長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油, しらたき,さとう,焼きふ, じゃがいも	750	32.2
22	水	○	海老チリ炒飯【3AB】中華スープ 【3A】ししゃもの磯部揚げ 【3AB】伊那市のりんごゼリー	牛乳,豚肉,えび,あさり, ししゃも,卵,のり	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,りんご	精白米,油,小麦粉, でんぷん,さとう	786	32.4

2月分　1日あたりの平均	802	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

◎ 食材料納入・学校行事等の都合により、献立を変更する場合がございます。

★2月と3月で、3年生のリクエスト給食を実施しています。【】は3年生がもう一度食べたい給食をリクエストしてくれたメニューです★