献　　立　　表

令和5年５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	月	○	麦ごはん　肉豆腐 おかかたくわん　味噌汁	牛乳,豚肉,豆腐,糸削り, みそ,油揚げ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,たくあん, 長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油,こんにゃく, さとう,じゃがいも	758	32.5
2	火	○	中華丼　中華スープ フルーツ寒天	牛乳,豚肉,いか,えび,小柱	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, みかん,ミックスフルーツ	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん	751	28.1
8	月	○	五目うどん　野菜の辛子醤油 明日葉蒸しパン	牛乳,鶏肉,油揚げ,なると,卵	にんじん,たまねぎ,椎茸,こまつな,長ねぎ, もやし,キャベツ,あしたば	うどん,小麦粉,さとう, バター,甘納豆	795	31.9
9	火	○	麦ごはん　ホイコーロー ビーフンスープ	牛乳,豚肉,みそ,鶏肉	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,油,さとう, でんぷん,ビーフン	751	23.9
10	水	○	麦ごはん　鮭の人参マヨ焼き 大豆とゴボウのカリカリ揚げ　豚汁	牛乳,さけ,大豆,豚肉, 油揚げ,みそ	にんじん,ごぼう,だいこん,こまつな,長ねぎ	精白米,米粒麦, マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ),油, でんぷん,さとう,白ごま, こんにゃく,さといも	899	40.3
11	木	○	エグチトースト ポトフ　冷凍みかん	牛乳,卵,チーズ,ベーコン, 豚肉,フランクフルト, 白いんげん豆	たまねぎ,にんじん,にんにく,セロリー, キャベツ,ブロッコリー,みかん	胚芽パン, マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ), 油,じゃがいも	798	35.8
12	金	○	枝豆じゃこごはん わかめと野菜の酢味噌和え ひじきの厚焼き卵　具だくさんすまし汁	牛乳,じゃこ,わかめ,みそ, 鶏肉,ひじき,卵,油揚げ	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,ごぼう,長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,さとう,油,こんにゃく	829	36.6
15	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	752	29.2
16	火	○	ジャージャー麺 カントリーポテト　メロン	牛乳,豚肉,大豆,みそ	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,しいたけ, たけのこ,もやし,きゅうり,メロン	チャンポンめん,油,さとう, でんぷん,じゃがいも	811	31.4
17	水	○	キムタクごはん 油淋鶏　春雨スープ	牛乳,豚肉,鶏肉	長ねぎ,白菜キムチ,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	800	30.6
18	木	○	パインパン　ラザニア ジュリエンヌスープ	牛乳,豚肉,大豆, 生クリーム,チーズ, ベーコン,鶏肉	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー, キャベツ,こまつな	ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ ,油,マカロニ, バター,小麦粉	798	32.8
19	金	○	麦ごはん　じゃが芋のそぼろ煮 のりの佃煮　根菜汁	牛乳,鶏肉,のり,豚肉, 豆腐,みそ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,ごぼう, だいこん,れんこん,長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油, じゃがいも,さとう,でんぷん さつまいも	755	27.0
22	月	○	麦ごはん　三州煮 じゃこかかふりかけ　すまし汁	牛乳,豚肉,生揚げ, みそ,じゃこ,粉かつお, わかめ,油揚げ	しょうが,にんじん,椎茸,たまねぎ, だいこん,こまつな	精白米,米粒麦,油, じゃがいも,こんにゃく,さとう	750	30.8
23	火	○	和風きのこｽﾊﾟｹﾞﾃｨ　カラフルサラダ 杏仁ポンチ	牛乳,ベーコン,鶏肉, あさり,生クリーム	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,みかん	スパゲッティ,油,バター,さとう	800	30.0
24	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,油, こんにゃく,白練りごま	809	36.8
25	木	○	焼きそばパン　豚骨ワンタン キャラメルビーンズポテト	牛乳,豚肉,のり,豚肉, いか,あさり,なると,大豆	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きくらげ,はくさい, こまつな,長ねぎ	コッペパン,中華めん, 油,ラード,ワンタン, さつまいも,でんぷん, さとう,バター	782	28.0
26	金	○	大豆入りひじきご飯 キャベツときゅうりの塩昆布和え わかさぎの南蛮漬け　飛鳥汁	牛乳,鶏肉,ひじき,油揚げ, 大豆,昆布,わかさぎ, 豚肉,みそ	にんじん,キャベツ,きゅうり,長ねぎ,たまねぎ, 赤パプリカ,ごぼう,だいこん,椎茸,こまつな	精白米,もち米,米粒麦, 油,こんにゃく,さとう, 小麦粉,でんぷん	773	30.8
27	土	ジョア	カツカレー　トマトフレンチサラダ 冷凍パイナップル	牛乳,豚肉,鶏肉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご, キャベツ,トマト,きゅうり,パイン	精白米,米粒麦,油, 小麦粉,じゃがいも,さとう, パン粉	931	31.2
30	火	○	ナシゴレン　鶏肉のサテー ABCスープ	牛乳,えび,卵,鶏肉,あさり	長ねぎ,しいたけ,にんじん,たけのこ,にんにく, たまねぎ,キャベツ,とうもろこし,こまつな	精白米,米粒麦,油, さとう,白練りごま, ABCマカロニ	783	33.9
31	水	○	親子丼　野菜サラダ わかめスープ　柑橘	牛乳,鶏肉,卵,豆腐,わかめ	しょうが,たけのこ,にんじん,たまねぎ,椎茸, 長ねぎ,キャベツ,きゅうり,えのき,もやし, こまつな,オレンジ	精白米,米粒麦, さとう,じゃがいも,白ごま,油	767	30.8

◎ 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あります。

5月分　1日あたりの平均	794	31.6
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	27.0～38.0