献　　立　　表

令和５年６月　　新宿区立牛込第二

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
1	木	○	フレンチトースト ブラウンシチュー 青菜とコーンのソテー	牛乳,卵,ベーコン,豚肉,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,ダイスカットトマト,こまつな,とうもろこし	食パン,さとう,バター,粉砂糖, 油,じゃがいも,小麦粉	750
2	金	○	キムチ炒飯　ナムル 具だくさん春雨スープ	牛乳,豚肉,卵,えび,いか	にんじん,白菜キムチ,ピーマン,きくらげ, こまつな,はくさい,にんにく,しょうが,長ねぎ, だいこん,だいずもやし,もやし	精白米,米粒麦,油, はるさめ,ごま油,さとう	757
5	月	○	麦ごはん　がめ煮 ツナたまふりかけ　味噌汁	牛乳,鶏肉,生揚げ,ツナ,卵, 花かつお,みそ,油揚げ,わかめ	ごぼう,にんじん,たけのこ,椎茸,さやいんげん, たまねぎ,かぼちゃ,えのきたけ	精白米,米粒麦,油, さとう,こんにゃく,じゃがいも	758
6	火	○	海鮮あんかけ焼きそば ポリポリ磯大豆　サイダーポンチ	牛乳,豚肉,えび,いか,貝柱, 大豆,じゃこ,あおのり	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,椎茸, たまねぎ,はくさい,もやし,こまつな,クランベリー, パイン,黄桃,みかん	油,中華めん,さとう, でんぷん,じゃがいも	807
7	水	○	鶏ごぼうごはん　五目厚焼き卵 野菜のかつお和え　味噌汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,卵, かつお,豆腐,みそ	ごぼう,にんじん,さやいんげん,椎茸,たまねぎ, たけのこ,万能ねぎ,こまつな,もやし, だいこん,長ねぎ	精白米,米粒麦,油,さとう, じゃがいも	792
8	木	○	手作りツナコーンパン カレーポークビーンズ 冷凍みかん	牛乳,イースト,ツナ,チーズ, 豚肉,いんげん豆	とうもろこし,にんにく,にんじん,たまねぎ, セロリー,マッシュルーム,みかん	強力粉,薄力粉,さとう,油, マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ), じゃがいも,小麦粉	797
9	金	○	麦ごはん　コーンと鶏肉の揚げ煮 ひじきふりかけ　卵スープ	牛乳,鶏肉,ひじき,粉かつお, わかめ,豆腐,卵	にんにく,しょうが,にんじん,椎茸,とうもろこし, 赤パプリカ,さやいんげん,えのき	精白米,米粒麦,油, じゃがいも,でんぷん,さとう	801
12	月	○	麦ごはん　生揚げの五目煮 きゅうりの梅和え キャベツの味噌汁	牛乳,生揚げ,豚肉,かつお,みそ	にんじん,たけのこ,干し椎茸,はくさい,いんげん, きゅうり,梅干し,だいこん,キャベツ,えのきたけ, 長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,さとう, 油,でんぷん	750
13	火	○	コーンピラフ　サーモンキッシュ 洋風スープ　冷凍ピーチ	牛乳,ベーコン,さけ,卵, 生クリーム,チーズ,あさり	マッシュルーム,にんじん,たまねぎ,とうもろこし, グリンピース,ぶなしめじ,ほうれんそう,キャベツ, こまつな,黄桃	精白米,米粒麦,バター,油	750
14	水	○	ごまだれうどん にぎすの南蛮漬け 粒々みかんゼリー	牛乳,豚肉,みそ,にぎす	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,椎茸,長ねぎ, ｵﾚﾝｼﾞ,みかん	うどん,油,白練りごま,さとう, でんぷん,白ごま,小麦粉	763
19	月	○	豚すた丼　春巻き 中華スープ	牛乳,豚肉,あさり,鶏肉	たまねぎ,にんじん,長ねぎ,キャベツ,もやし, にら,きくらげ,りんご,しょうが,にんにく,しいたけ, たけのこ,はくさい,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,はるさめ,でんぷん, 春巻きの皮,小麦粉	838
20	火	○	茄子とツナのトマトスパゲティ グリーンサラダ　メロン	牛乳,ベーコン,ツナ,あさり	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ, ホールトマト,なす,ブロッコリー,キャベツ, きゅうり,黄ピーマン,メロン	スパゲッティ,油,さとう	764
21	水	○	麦ごはん　コロッケ 野菜のごま和え　味噌汁	牛乳,豚肉,卵,生揚げ,みそ,わかめ	にんじん,たまねぎ,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,さとう, ポテトフレーク,じゃがいも, 小麦粉,パン粉,白練りごま	868
22	木	○	ナンピザ　野菜スープ コロコロ野菜サラダ	牛乳,ベーコン,チーズ,豚肉, フランクフルト,いんげん豆	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト, ピーマン,にんじん,セロリー,キャベツ,パセリ, とうもろこし,きゅうり,かぼちゃ	ナン,油,じゃがいも,さとう, はちみつ,じゃがいも	815
23	金	○	新宿発☆印度式カリー にんじんラペ　スイカ	牛乳,鶏肉,ヨーグルト,ツナ	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん, ダイスカットトマト,きゅうり,レモン, らっきょう,すいか	精白米,米粒麦,油, バター,じゃがいも,さとう	770
26	月	○	ごはん　塩麹の肉じゃが アーモンドとじゃこの甘辛煮 すまし汁	牛乳,豚肉,じゃこ,鶏肉	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,ごぼう, だいこん,長ねぎ,こまつな	精白米,油,こんにゃく, じゃがいも,さとう,塩こうじ, アーモンド,白ごま	801
27	火	○	麦ごはん　四川豆腐 広東スープ　ぶどうゼリー	牛乳,豚肉,豆腐,豆腐,あさり	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, たけのこ,椎茸,はくさい,チンゲンサイ,ぶどう	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん	750
28	水	○	鰯のかば焼き丼 じゃが芋とじゃこのサラダ 味噌汁	牛乳,いわし,じゃこ,みそ,豆腐,わかめ	にんじん,キャベツ,きゅうり,だいこん, 長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油, でんぷん,小麦粉,さとう, じゃがいも	824
29	木	○	明太バターフランス ホワイトチャウダー キャロットソースサラダ	牛乳,めんたいこ,ベーコン,小柱,えび	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,にんにく, パセリ,キャベツ,とうもろこし	バター,マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ), 油,じゃがいも,小麦粉, マカロニ,さとう	779
30	金	○	ご飯　シルバーのねぎ味噌焼き 野菜の甘酢和え　道産子芋団子汁	牛乳,シルバー,味噌,油揚げ	しょうが,長ねぎ,にんじん,キャベツ,もやし, こまつな,だいこん	精白米,さとう,でんぷん じゃがいも	758

◎ 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。

6月分　1日あたりの平均	785
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830

中学校

たんぱく質 g
31.3
29.7
33.3
36.4
37.3
28.3
29.1
31.8
29.7
30.7
29.5
30.9
30.3
32.1
26.5
31.7
28.7
31.7
24.2
30.9
30.7
27.0～ 38.0