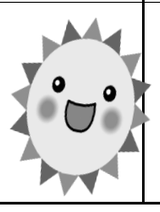
献　　立　　表

令和5年７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
３	月	○	麦ごはん　キムチチゲ メンマときゅうりの炒めもの	牛乳,豚肉,豆腐,あさり, みそ,鶏肉	にんにく,しょうが,キムチ,にんじん, だいこん,しめじ,長ねぎ,きゅうり,メンマ	精白米,米粒麦,ごま油, じゃがいも,ごま,さとう	776	32.1
４	火	○	ピザトースト カリカリごぼうサラダ いんげん豆とコーンのポタージュ	牛乳,ベーコン,ツナ, チーズ,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,きゅうり,キャベツ,もやし,ごぼう, セロリー,クリームコーン,パセリ	食パン,バター,さとう,油, ごま油,じゃがいも	750	29.3
５	水	○	麦ごはん　からあげ 野菜のみそ炒め ひっつみ汁	牛乳,鶏肉,豚肉,みそ, 油揚げ	にんじん,キャベツ,にら,たまねぎ, はくさい,しいたけ,長ねぎ	精白米,米粒麦,でんぷん, 油,でんぷん,小麦粉, 白玉粉,ごま油	880	32.8
６	木	○	ボンゴレスパゲッティ 伊那市のアスパラと野菜ソテー オレンジマフィン	牛乳,ベーコン,鶏肉, あさり,のり,卵	にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,アスパラガス,こまつな, とうもろこし,マーマレード	スパゲッティ,油,オリーブ油, さとう,バター,小麦粉	791	32.6
７	金	○	七夕ちらし寿司 南蛮きゅうり 七夕すまし汁 七夕ゼリー	牛乳,昆布,油揚げ,えび, かまぼこ,あなご,卵,豆腐	しいたけ,にんじん,かんぴょう, さやいんげん,きゅうり,だいこん,長ねぎ, こまつな,クランベリー	精白米,さとう,油,ごま油, 麩,そうめん	752	31.5
10	月	○	獅子ジューシー 雌株とキムチの春巻き むらくも汁	牛乳,豚肉,昆布,めかぶ, 鶏肉,卵	にんじん,しいたけ,さやいんげん,もやし, キムチ,しいたけ,たまねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう, はるさめ,ごま油,でんぷん, 春巻きの皮,小麦粉	800	26.4
11	火	○	炒醤麺　青のりポテト メロン	牛乳,豚肉,大豆,みそ, あおのり	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,ごま油, さとう,でんぷん, じゃがいも	781	29.8
12	水	○	麦ごはん めかじきと大豆の東煮 青菜の土佐和え　すまし汁	牛乳,大豆,めかじき, かつお,豆腐	しょうが,にんじん,こまつな,もやし, だいこん,長ねぎ	精白米,米粒麦,油, でんぷん,さとう	808	37.9
13	木	○	レモンバタートースト サマーシチュー ｵﾆｵﾝﾄﾞ ﾚｯｼﾝｸﾞ サラダ	牛乳,ベーコン,豚肉, いんげん豆	レモン,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,きゅうり, とうもろこし	食パン,バター,さとう,油, じゃがいも,小麦粉	753	27.3
14	金	○	ご飯　高野豆腐の卵とじ 高菜炒め　豚汁	牛乳,鶏肉,高野豆腐,卵, 豚肉,油揚げ,みそ	にんじん,たまねぎ,しいたけ, さやいんげん,たかな,ごぼう,だいこん, こまつな,長ねぎ	精白米,さとう,ごま油, 白ごま,油,こんにゃく, じゃがいも	776	31.0
18	火	○	パエリア スパニッシュオムレツ ミネストローネ	牛乳,鶏肉,えび,いか, あさり,ベーコン,卵, いんげん豆	にんにく,たまねぎ,ピーマン, 赤パプリカ,にんじん,マッシュルーム, しょうが,トマト,キャベツ	精白米,バター,オリーブ油, 油,じゃがいも,さとう マカロニ	759	35.5
19	水	○	麻婆茄子丼 海藻サラダ きびなごの香味揚げ	牛乳,豚肉,大豆,みそ, わかめ,きびなご	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん, しいたけ,なす,赤ピーマン,黄ピーマン, たまねぎ,きゅうり,もやし,キャベツ	精白米,米粒麦,さとう,油, でんぷん,ごま油,ごま 小麦粉	775	27.0
20	木	ジョア	夏野菜カレー カラフルサラダ フルーツヨーグルト 	ジョア,豚肉, プレーンヨーグルト	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, セロリー,トマト,りんご,かぼちゃ, ズッキーニ,なす,きゅうり,黄パプリカ, 赤パプリカ,キャベツ,パイン,みかん,黄桃	精白米,米粒麦,油, 小麦粉,さとう	752	16.6

7月分　1日あたりの平均	781	30.0
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	27.0～38.0