献　　立　　表

令和5年８・９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
25	金	○	キーマカレー パプリカサラダ　サイダーポンチ	牛乳,鶏肉,豚肉,大豆	たまねぎ,しょうが,にんにく,セロリー,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,パイン,黄桃缶,みかん	精白米,米粒麦,油,さとう,小麦粉	858	25.9
28	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	751	32.4
29	火	○	豚バラ野菜焼肉丼 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,ごま油,さとう,でんぷん,はるさめ,春巻きの皮,小麦粉	842	29.8
30	水	○	ごまきなこ揚げパン ポトフ　にんじんのラペ	牛乳,きな粉,ベーコン,豚肉,フランクフルト,いんげん豆,ツナ	にんじん,にんにく,セロリー,たまねぎ,キャベツ,ブロッコリー,きゅうり,レモン,らっきょう	油,コッペパン ,ごま,グラニュー糖,油,じゃがいも,さとう	750	26.5
31	木	○	深川飯　切干大根の卵焼き　雷汁 キャベツときゅうりの昆布漬け	牛乳,あさり,油揚げ,鶏肉,卵,塩昆布,豆腐,豚肉	ごぼう,にんじん,椎茸,しょうが,さやえんどう,たまねぎ,切干大根,ねぎ,キャベツ,きゅうり,だいこん,長ねぎ,こまつな	精白米,さとう,油,ごま油	762	34.4
1	金	○	ごまだれつけ麺　蒸しとうもろこし レモンスカッシュゼリー	牛乳,豚肉,みそ	にんじん,もやし,きゅうり,にんにく,しょうが,たまねぎ,椎茸,長ねぎ,とうもろこし,レモン	チャンポンめん,ごま油,油,白練りごま,さとう,でんぷん,白ごま	754	28.7
4	月	○	海老チリ炒飯 ウェーブワンタンスープ　大学芋	牛乳,豚肉,えび,鶏肉,あさり	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,こまつな,もやし,はくさい,長ねぎ	精白米,油,ごま油,ワンタン,さつまいも,さとう,水あめ,黒ごま	764	25.9
5	火	○	麦ごはん　豚肉と車麩の旨煮 鉄火みそ　味噌汁	牛乳,豚肉,大豆,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,ごぼう,こまつな	精白米,米粒麦,油,こんにゃく,さとう,焼きふ	775	30.1
6	水	○	インディアンドック マンハッタンチャウダー コロコロ野菜サラダ	牛乳,大豆,豚肉,チーズ,ベーコン,いんげん豆,あさり	たまねぎ,セロリー,にんにく,にんじん,トマト,とうもろこし,きゅうり,かぼちゃ	コッペパン,油,小麦粉,オリーブ油,じゃがいも,さとう,はちみつ	789	33.5
7	木	○	麦ごはん　家常豆腐 高菜ふりかけ 卵と野菜の中華スープ	牛乳,豚肉,みそ,生揚げ,鶏肉,卵	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,キャベツ,長ねぎ,にら,えのき,きくらげ,たまねぎ,チンゲンサイ,高菜	精白米,米粒麦,油,さとう,でんぷん,ごま油	774	36.2
8	金	○	ハヤシライス れんこんチップサラダ　梨	牛乳,豚肉	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,マッシュルーム,こまつな,キャベツ,れんこん,なし	精白米,油,バター,小麦粉,さとう	793	26.9
11	月	○	麦ごはん　めかじきの生姜煮 大豆とごぼうのカリカリ揚げ 具だくさんすまし汁	牛乳,めかじき,大豆,鶏肉,生揚げ	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,さとう,でんぷん,油,三温糖,白ごま,こんにゃく	824	38.0
12	火	○	キムチ炒飯 南蛮鶏　春雨スープ	牛乳,豚肉,卵,鶏肉	にんじん,白菜キムチ,ピーマン,長ねぎ,にんにく,しょうが,はくさい,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	871	32.3
13	水	○	フィッシュバーガー ABCスープ パンプキンハニーサラダ	牛乳,バサ,卵,ベーコン,あさり	キャベツ,セロリー,にんじん,たまねぎ,はくさい,こまつな,きゅうり,かぼちゃ	柏パン,油,小麦粉,パン粉,マカロニ,さとう,はちみつ	750	33.0
14	木	○	麦ごはん　肉豆腐 小松菜とじゃこのふりかけ 具だくさん味噌汁	牛乳,豚肉,豆腐,じゃこ,粉かつお,油揚げ,みそ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,こまつな,ごぼう,だいこん,長ねぎ	精白米,米粒麦,油,こんにゃく,さとう,ごま油,白ごま,サラダ油,じゃがいも	785	35.3
15	金	○	ミートソーススパゲティ キャロットソースサラダ　りんご	牛乳,豚肉,大豆	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト,キャベツ,とうもろこし,りんご	スパゲッティ,オリーブ油,油,小麦粉,さとう	773	28.8
19	火	○	大豆入りひじきご飯 はんぺんの卵焼き 野菜のごま和え　飛鳥汁	牛乳,鶏肉,ひじき,油揚げ,大豆,はんぺん,えび,卵,豚肉,みそ	にんじん,きくらげ,たまねぎ,キャベツ,もやし,こまつな,ごぼう,だいこん,椎茸,長ねぎ	精白米,もち米,米粒麦,油,こんにゃく,さとう,油,白練りごま	814	40.0
22	金	○	麦ごはん　アジフライカレー味 チャプチェ　根菜キムチ汁	牛乳,あじ,豚肉,豆腐,油揚げ,みそ	にんにく,たまねぎ,にんじん,椎茸,ピーマン,赤ピーマン,ごぼう,だいこん,れんこん,白菜キムチ,こまつな,長ねぎ	精白米,米粒麦,油,小麦粉,パン粉,はるさめ,さとう	837	34.9
25	月	○	鶏肉と油揚げのうどん 野菜の辛子醤油　　お萩	牛乳,鶏肉,油揚げ,なると,あずき	にんじん,たまねぎ,椎茸,こまつな,長ねぎ,もやし,キャベツ	うどん,精白米,もち米,さとう	786	34.3
26	火	○	麦ごはん　ホイコーロー 中華スープ　オレンジ	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,もやし,きくらげ,こまつな,長ねぎ	精白米,米粒麦,油,さとう,でんぷん,	753	24.2
27	水	○	カスタードクリームパン 白いんげん豆のトマトシチュー 青菜とコーンのソテー	牛乳,卵,豚肉,いんげん豆	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリー,トマト,こまつな,とうもろこし	柏パン,コーンスターチ,さとう,バター,油,じゃがいも,小麦粉	756	28.8
28	木	○	五目旨煮丼　わかさぎの唐揚げ わかめスープ	牛乳,豚肉,あさり,卵,わかさぎ,豆腐,わかめ	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,えのき,もやし,こまつな,オレンジ	精白米,米粒麦,油,さとう,でんぷん,小麦粉	764	30.6
29	金	○	小ぎつねご飯 鮭のオーロラソース焼き 利休汁　みたらし団子	牛乳,鶏肉,油揚げ,さけ,豚肉,豆腐,みそ	にんじん,さやいんげん,だいこん,しいたけ,長ねぎ,こまつな	精白米,油,さとう,マヨネーズ,こんにゃく,白練りごま,白玉粉,でんぷん	863	37.5

8･9月分　1日あたりの平均	791	31.7
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	27.0～38.0