献　　立　　表

令和５年１０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
2	月	○	麻婆豆腐丼 広東スープ　グレープゼリー	牛乳,豚肉,大豆,みそ,豆腐, 鶏肉,あさり	しょうが,にんにく,長ねぎ,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	771	30.3
3	火	○	クリームソースライス ｱｰﾓﾝﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ サラダ ジュリエンヌスープ	牛乳,鶏肉,あさり,えび, 生クリーム,ベーコン	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,にんにく, パセリ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,セロリー	精白米,米粒麦,バター, 油,小麦粉,さとう, アーモンドパウダー	770	27.3
4	水	○	おむすび　芋煮 キャベツの味噌汁	牛乳,花かつお,わかめ,塩昆布, 豚肉,厚けずり,みそ,豆腐	にんじん,だいこん,ごぼう,しめじ,長ねぎ, キャベツ,えのきたけ,こまつな	精白米,さといも, じゃがいも,こんにゃく,さとう	759	29.5
5	木	○	肉きざみうどん 大根ときゅうりの酢の物 南瓜マフィン	牛乳,豚肉,油揚げ,かまぼこ,卵	長ねぎ,こまつな,ゆず,だいこん,にんじん, きゅうり,かぼちゃ	うどん,油,さとう,小麦粉,バター	750	27.4
6	金	○	焼きカレーパン ホワイトポタージュ ｵﾆｵﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ サラダ	牛乳,豚肉,大豆,白いんげん豆, 牛乳,生クリーム	たまねぎ,にんじん,セロリー,クリームコーン, パセリ,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり, 黄ピーマン	コッペパン,油,小麦粉, パン粉,バター,じゃがいも,さとう	750	29.8
10	火	○	ご飯　シルバーの西京焼き 野菜の海苔和え　ごま汁	牛乳,シルバー,西京味噌, のり,糸削り,豚肉,みそ,生揚げ	しょうが,長ねぎ,こまつな,もやし,にんじん, ごぼう,だいこん,はくさい	精白米,さとう,油,ごま	752	36.4
11	水	○	秋のきのこｽﾊﾟｹﾞﾃｲ 花野菜サラダ　スイートポテト	牛乳,ベーコン,鶏肉,あさり, 生クリーム	にんじん,たまねぎ,にんにく,キャベツ, ブロッコリー,カリフラワー,きゅうり	スパゲッティ,油,バター, さとう,さつまいも	762	28.4
12	木	○	中華風海鮮あんかけ丼 肉団子スープ 長野県伊那市のりんご	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,きくらげ, 長ねぎ,キャベツ,こまつな,もやし,りんご	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,はるさめ,ごま油	774	29.7
13	金	○	麦ごはん　コロッケ 野菜のおかか和え　味噌汁	牛乳,豚肉,卵,花かつお, 豆腐,みそ,わかめ	にんじん,たまねぎ,こまつな,もやし, だいこん,長ねぎ	精白米,米粒麦,油,さとう, ポテトフレーク,じゃがいも, 小麦粉,パン粉	845	29.9
16	月	○	麦ごはん　鶏肉のﾍﾙｼｰハンバーグ きのこと野菜のソテー　けんちん汁	牛乳,鶏肉,豆腐,ひじき, 卵,みそ,ベーコン,豚肉,生揚げ	たまねぎ,にんじん,しょうが,ぶなしめじ, キャベツ,こまつな,だいこん,長ねぎ	精白米,米粒麦,油,パン粉, さとう,でんぷん,こんにゃく	767	31.9
17	火	○	麦ごはん　キムチチゲ 海藻サラダ	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,たまねぎ, きゅうり,もやし,キャベツ	精白米,米粒麦,ごま油, じゃがいも,さとう,ごま	757	27.7
18	水	○	二色サンド 太平燕　ジャーマンポテト	牛乳,豚肉,えび,いか,あさり, なると,うずら卵,ベーコン,ツナ	いちごジャム,ブルーベリージャム,きくらげ, にんじん,はくさい,こまつな,にんにく, しょうが,長ねぎ,たまねぎ,パセリ	食パン,油,ラード,はるさめ, じゃがいも	750	27.2
19	木	○	梅じゃこご飯　ひじきの厚焼き卵 五目金平　具だくさんすまし汁	牛乳,じゃこ,鶏肉,ひじき, 卵,油揚げ	椎茸,たまねぎ,たけのこ,にんじん, ごぼう,さやいんげん,だいこん,長ねぎ, こまつな,うめ	精白米,米粒麦,ごま,油, さとう,こんにゃく,じゃがいも	783	36.6
20	金	○	とうもろこしとごぼうのピラフ 白身魚のｵﾆｵﾝｿｰｽかけ 洋風スープ　ぶどう	牛乳,豚肉,バサ,ベーコン,あさり	ごぼう,にんじん,マッシュルーム, とうもろこし,たまねぎ,キャベツ,巨峰	精白米,米粒麦,油,さとう, 小麦粉,でんぷん	751	31.4
21	土	ジョア	豆乳味噌ラーメン　肉まん 長野県伊那市の梨	ジョア,豚肉,みそ,豆乳,なると	にんにく,しょうが,キャベツ,もやし, 長ねぎ,こまつな,椎茸,なし	チャンポンめん,ごま油,ごま, でんぷん,小麦粉,さとう,ラード	776	30.0
24	火	○	豚肉とピーマンのカラフル丼 鶏肉ともやしの春雨スープ めひかり南蛮	牛乳,豚肉,卵,鶏肉, あさり,めひかり	切干大根,ピーマン,赤ピーマン, 黄ピーマン,はくさい,にんじん,もやし, きくらげ,こまつな,長ねぎ,たまねぎ	精白米,米粒麦,油,さとう, はるさめ,小麦粉,でんぷん	847	35.3
25	水	○	シーフードピザトースト かぼちゃのクリームシチュー フルーツ寒天	牛乳,ベーコン,ツナ,いか, あさり,チーズ,鶏肉, 白いんげん豆,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,キャベツ,かぼちゃ,にんにく, セロリー,ほうれんそう,パセリ,みかん, ミックスドフルーツ	食パン,油,バター,小麦粉,さとう	767	33.3
26	木	○	麦ごはん　がめ煮 海苔の佃煮 大根と小松菜の味噌汁	牛乳,鶏肉,厚けずり,生揚げ, のり,みそ,豆腐,わかめ	ごぼう,にんじん,たけのこ,椎茸, さやいんげん,だいこん,えのきたけ,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう, こんにゃく,じゃがいも	762	33.0
27	金	○	鶏めし　鯖の韓国焼き 豚肉と白菜の中華スープ みたらし団子	牛乳,鶏肉,油揚げ,さば, 豚肉,豆腐	ごぼう,にんじん,さやいんげん,にんにく, しょうが,長ねぎ,きくらげ,はくさい,チンゲンサイ	精白米,米粒麦,油,さとう, ごま油,白玉粉,でんぷん	795	35.3
30	月	○	麦ごはん　すき焼き風煮込み ひじきふりかけ　えのきの味噌汁	牛乳,豚肉,豆腐,芽ひじき, 粉かつお,みそ,油揚げ	にんじん,はくさい,たまねぎ,えのきたけ, 長ねぎ,キャベツ,こまつな	精白米,米粒麦,油,しらたき, さとう,焼きふ	767	32.5
31	火	○	ガーリックライスﾍﾟｲｻﾞﾝｽｰﾌﾟ パンプキングラタン ココアババロア	牛乳,鶏肉,ミルク,チーズ, 生クリーム	にんにく,パセリ,たまねぎ,マッシュルーム, かぼちゃ,セロリー,にんじん,キャベツ	精白米,バター,マカロニ,油, 小麦粉,パン粉,さとう	849	27.6

◎ 食材料納入・学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。

10月分　1日あたりの平均	776	31.0
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	27.0～38.0