



## 献立





27.0~

38.0

830

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

令和	:054	年1	•					新宿区立		二中学校
日	曜日	牛乳	献	<u> </u>	おもに体の組織を作る	おも	ら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	水	0	ソース焼きそば さつま芋とパイン	わかめスープ oのパイ	牛乳,豚肉,小柱,あおのり, 豆腐,わかめ		んじん,たまねぎ,キャベツ,もやし, のきたけ,こまつな,パイン	油,中華めん,さつまいも, さとう,バター,ぎょうざの皮	758	27.5
2	木	0	麦ごはん 生揚げ 青菜のお浸し 味		牛乳,生揚げ,豚肉,みそ		とけのこ,椎茸,はくさい,いんげん, な,もやし,だいこん,キャベツ, 長ねぎ,えのきたけ	精白米,米粒麦,さとう, 油,でんぷん	756	32.0
6	月	0	焙じ茶菜めし お 野菜のごま和え	)でん 柿	牛乳,昆布,揚げ,竹輪, つみれ,がんも,はんぺん,卵	のざわた	な,だいこん,にんじん,キャベツ, もやし,こまつな,かき	精白米,油,さとう,こんにゃく, じゃがいも,ちくわぶ,ごま	754	30.3
7	火		鶏ごぼうピラフ ポテトのミートグ キャベツとベーコ	•	牛乳,ベーコン,鶏肉, 豚肉,チーズ	えだまめ、と	ッシュルーム,にんじん,たまねぎ, ごうもろこし,にんにく,ホールトマト, ペセリ,キャベツ,こまつな	精白米,米粒麦,油, さとう,じゃがいも	772	31.1
8	水	0	ほうとう ししゃ ヨーグルトゼリー	ものごま焼き ·柚子ソース	牛乳,豚肉,油揚げ,かまぼこ, みそ,ししゃも,ヨーグルト, 生クリーム		し,だいこん,かぼちゃ,はくさい, しめじ,長ねぎ,こまつな,ゆず	ほうとう麺,油,さとう,ごま, コーンスターチ	751	32.9
9	木	0	手作りツナコーン 野菜の洋風煮込み		牛乳,イースト,ツナ,チーズ, ベーコン,豚肉,いんげん豆 フランクフルト		し,にんじん,にんにく,セロリー, デ,キャベツ,ブロッコリー,みかん	強力粉,薄力粉,さとう,油, マヨネーズ(エッグケア), じゃがいも	752	30.6
10	金	0	タッカルビ丼 ト じゃが芋の中華サ		牛乳,鶏肉,豆腐,あさり		しにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ, ぎ,だいこん,椎茸,こまつな,きゅうり	精白米,米粒麦,油,さどう,でんぷん,トック,じゃがいも	753	28.9
13	月	0	チキンカレー じ長野県伊那市のり	/ゃこサラダ んご	牛乳,鶏肉,ひよこ豆,じゃこ		く,しょうが,たまねぎ,にんじん, ご,こまつな,キャベツ,もやし	精白米,米粒麦,油, 小麦粉,じゃがいも,さとう	871	27.3
14	火	0	麦ごはん 魚の梅野菜の酢味噌和え	マヨネーズ焼き . 道産子芋団子汁	牛乳,シルバー,わかめ, みそ,西京味噌,油揚げ	ねり格	乗,にんじん,だいこん,もやし, 長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦, マヨネーズ(エッグケア),さとう, 油,じゃがいも,でんぷん	772	28.0
15	水	0	スイポテトースト カレーポークビー フレンチサラダ		牛乳,豚肉,いんげん豆		く,にんじん,たまねぎ,セロリー, ーム,こまつな,キャベツ,とうもろこし	食パン,さつまいも,さとう, はちみつ,バター,油, じゃがいも,小麦粉	761	26.9
16	木	0	あんかけ炒飯 春巻き 中華スー	・プ	牛乳,卵,豚肉,小柱, あさり,鶏肉	たけのこ	デ,しょうが,にんにく,にんじん, こ,椎茸,はくさい,チンゲンサイ, きくらげ,もやし,こまつな	油,精白米,米粒麦,さとう, でんぷん,はるさめ, 春巻きの皮	803	28.7
17	金	0	ナポリタン シー 白玉ポンチ	・ザーサラダ	牛乳,ベーコン,豚肉, 粉チーズ,豆腐	マッシュ	く,セロリー,たまねぎ,にんじん, ルーム,ホールトマト,キャベツ, 、ゅうり,パイン,桃,みかん	スパゲッティ,油, マヨネーズ(エッグケア), さとう,白玉粉	796	27.7
22	水	0	キムタクごはん 春雨と木耳のスー	イカのかりん揚げ ·プ オレンジ	牛乳,豚肉,いか,豚肉		,白菜キムチ,たくあん,しょうが, こく,はくさい,にんじん,もやし, きくらげ,オレンジ	精白米,米粒麦,油,でんぷん,小麦粉,はるさめ	756	32.1
24	金	0	麦ごはん 肉じゃ ツナたまふりかけ		牛乳,豚肉,ツナ,卵, 花かつお,豆腐		,たまねぎ,いんげん,だいこん, 椎茸,長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,じゃがいも, こんにゃく,さとう,油	769	33.1
27	月	0	麦ごはん 四川豆 ワンタンスープ	腐 ラフランス	牛乳,豚肉,豆腐,あさり		ょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ, きつな,もやし,長ねぎ,ラフランス	精白米,米粒麦,さとう, でんぷん,油,ワンタン	750	30.6
28	火	0	炊き込みご飯 五 野菜の甘酢和え	   目厚焼き卵   味噌汁	牛乳,豚肉,油揚げ,鶏肉, 卵,みそ,豆腐,わかめ	たけのこ	んじん,いんげん,椎茸,たまねぎ, ねぎ,キャベツ,もやし,こまつな, ハこん,えのきたけ,長ねぎ	精白米,米粒麦,さとう,油	780	38.0
29	水	0	セサミトーストにんじんのラペ	サーモンチャウダー	牛乳,ベーコン,,さけ, あさり,生クリーム,ツナ	たまねぎ,1	こんじん,にんにく,パセリ,きゅうり, レモン,らっきょう	食パン,バター,さとう, ごま,油,じゃがいも, 小麦粉,マカロニ	759	31.0
30	木	0	麦ごはん 魚の竜ゆかり和え 呉汁	田揚げ -	牛乳,しいら,大豆,豆腐,みそ		・ャベツ,にんじん,きゅうり,ゆかり, いこん,長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油,でんぷん	760	33.2
<ul><li>◎ 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。</li><li>11月分 1日あたりの平均</li></ul>							771	30.6		