献　立　表

令和６年１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
9	火	○	卓袱うどん　餅の福袋煮 三色なます　抹茶ミルクゼリー	牛乳,豚肉,さつま揚げ,生揚げ,油揚げ,生クリーム	椎茸,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな,ゆず,きゅうり	うどん,油,さとう,丸もち	770	27.9
10	水	○	麻婆豆腐丼　ナムル 中華スープ	牛乳,豚肉,大豆,みそ,豆腐,鶏肉	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,たけのこ,椎茸,だいこん,こまつな,だいずもやし,もやし,きくらげ,はくさい,チンゲンサイ	精白米,米粒麦,油,さとう,でんぷん,ごま	759	30.3
11	木	○	フレンチトースト　トマトシチュー ペンネのカレーソテー	牛乳,卵,豚肉,ベーコン	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト,マッシュルーム	食パン,さとう,バター,油,じゃがいも,小麦粉,マカロニ	830	31.7
12	金	○	ご飯　鮭の南部焼き アーモンドとじゃこの甘辛煮 利休汁	牛乳,さけ,じゃこ,豚肉,豆腐,みそ	だいこん,にんじん,椎茸,長ねぎ,こまつな	精白米,さとう,アーモンド細切り,油,こんにゃく,ごま	779	40.8
15	月	○	大豆入りひじきごはん　ふくさ焼き 野菜のごま辛子和え　味噌汁	牛乳,鶏肉,ひじき,油揚げ,大豆,はんぺん,えび,卵,みそ,豆腐,わかめ	にんじん,きくらげ,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,もち米,米粒麦,こんにゃく,さとう,油,ごま	772	37.7
16	火	○	きのこバター醤油ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ じゃこサラダ　スイートポテト	牛乳,ベーコン,鶏肉,あさり,じゃこ,生クリーム	にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,エリンギ,えのきたけ,マッシュルーム,だいこん,こまつな,キャベツ,もやし	スパゲッティ,油,バター,さとう,さつまいも	847	34.1
17	水	○	麦ごはん　じゃが芋のそぼろ煮 鉄火みそ　かやきせんべい汁	牛乳,鶏肉,大豆,みそ	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,米粒麦,じゃがいも,さとう,でんぷん,ごま,油,しらたき,かやきせんべい	776	27.8
18	木	○	明太バターフランス 肉団子と白菜のスープ かぼちゃサラダ	牛乳,明太子,豚肉,あさり	にんにく,長ねぎ,にんじん,きくらげ,しょうが,しいたけ,はくさい,こまつな,もやし,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ	ｿｽﾄﾌﾗﾝｽ,バター,マヨネーズ(エッグケア),でんぷん,はるさめ,さとう,はちみつ,油	775	25.9
19	金	○	ご飯　揚げ魚のスイートチリソース 翁漬け　味噌汁　みかん	牛乳,さわら,昆布,豆腐,みそ,油揚げ	にんにく,しょうが,長ねぎ,だいこん,はくさい,きゅうり,にんじん,ゆず,えのきたけ,こまつな,みかん	精白米,米粒麦,でんぷん,油,さとう	803	34.6
22	月	○	こぎつねごはん　和風豆腐グラタン 沢煮碗	牛乳,鶏肉,油揚げ,豆腐,ベーコン,みそ,チーズ,豚肉	にんじん,さやいんげん,たまねぎ,ごぼう,たけのこ,だいこん,しいたけ	精白米,さとう,油,バター,小麦粉,パン粉	858	36.0
23	火	○	海老チリ炒飯 ウェーブワンタンスープ みかん白玉	牛乳,豚肉,えび,鶏肉,豆腐	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,みかん	精白米,油,ワンタン,さとう,白玉粉	751	26.7
24	水	○	ナシゴレン　白身魚のｵﾆｵﾝソースがけ 洋風スープ	牛乳,えび,卵,バサ,ベーコン	長ねぎ,椎茸,にんじん,たけのこ,たまねぎ,キャベツ,こまつな	精白米,米粒麦,小麦粉,でんぷん,さとう,油	799	35.4
25	木	○	インディアンドック トマトのHOTスープ グリーンサラダ	牛乳,大豆,豚肉,チーズ,ベーコン,あさり	たまねぎ,セロリー,にんにく,にんじん,トマト,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,小麦粉,油,じゃがいも,マカロニ,さとう	750	33.7
26	金	○	麦ごはん　三州煮 高菜ふりかけ　すまし汁	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ,わかめ,油揚げ	しょうが,にんじん,椎茸,たまねぎ,たかな,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,ごま	755	29.1
29	月	○	野菜たっぷり塩ラーメン　肉まん グレープゼリー	牛乳,豚肉	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,もやし,チンゲンサイ,長ねぎ,とうもろこし,椎茸,ぶどう	チャンポンめん,油,ラード,でんぷん,小麦粉,さとう	754	26.1
30	火	○	麦ごはん　豚肉と白菜のすき焼き風煮込み じゃこかかふりかけ　味噌汁	牛乳,豚肉,豆腐,じゃこ,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	775	36.5
31	水	○	五目旨煮丼　わかさぎ唐揚げ 中華スープ　オレンジ	牛乳,豚肉,うずら卵,わかさぎ,鶏肉	にんにく,にんじん,たけのこ,椎茸,たまねぎ,はくさい,キャベツ,もやし,きくらげ,こまつな,長ねぎ,オレンジ	精白米,米粒麦,油,さとう,でんぷん,小麦粉	766	29.1

◎ 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。

1月分　1日あたりの平均	783	32.0
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	27.0～38.0