









- 447	区立生认第二中学	+

令和	令和6年2月					新宿区立牛込第二中学校			
目	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	
1	木	0	【3AB】キーマカレー 【3A】キャロットソースサラダ 【3A】フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉,豚肉,大豆, ョーグルト	しょうが,にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,ホールトマト,キャベツ, とうもろこし,パイン,みかん,りんご	精白米,米粒麦,小麦粉, さとう,油	853	27.8	
2	金	0	炒り大豆ご飯 鰯の蒲焼き 【3A】キャベツの昆布漬け すまし汁	牛乳,大豆,昆布,いわし,鶏肉	キャベツ,きゅうり,ごぼう,にんじん, だいこん,長ねぎ,こまつな	精白米,でんぷん,小麦粉, さとう,ごま油,油,麩	773	32.6	
5	月	0	【3AB】 炊き込みご飯 五目厚焼き卵 【3B】野菜の海苔和え 【3B】味噌汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,卵,のり, 糸削り,みそ,豆腐,わかめ	ごぼう,にんじん,さやいんげん,椎茸, たまねぎ,たけのこ,万能ねぎ,こまつな, もやし,だいこん,長ねぎ	精白米,米粒麦,炒め油, さとう,油	750	35.6	
6	火	0	【3AB】ナポリタン アーモンドドレッシングサラダ 【3A】プリン	牛乳、ベーコン、豚肉、卵	にんにく、セロリー,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,トマト・キャベツ, きゅうり,とうもろこし	スパゲッティ,油,さとう, アーモンドパウダー	769	30.6	
7	水	0	ご飯 ひじきふりかけ 【3B】シルバーのねぎ味噌焼き 道産子芋団子汁	牛乳,シルバー,味噌,ひじき, 粉かつお,油揚げ	しょうが,長ねぎ,にんじん, だいこん,こまつな	精白米,さとう,油, じゃがいも,でんぷん	752	31.0	
8	木	0	【3AB】手作りツナコーンパン 【3A】ホワイトチャウダー みかん	牛乳,イースト,ツナ,チーズ, ベーコン,小柱,えび	とうもろこし,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,キャベツ,みかん	強力粉,薄力粉,さとう,油, マヨネーズ(エッケケア), じゃがいも,バター, 小麦粉,マカロニ	754	28.5	
9	金	0	麦ご飯【3A】おかかたくわん 【3AB】家常豆腐 【3B】中華スープ	牛乳,豚肉,みそ,生揚げ, 粉かつお,鶏肉	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,たくあん,はくさい, もやし,きくらげ,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,ごま油	750	30.8	
13	火	0	麦ご飯【3A】キムチチゲ 【3B】ナムル	牛乳,豚肉,豆腐,あさり,みそ	にんにく、しょうが、白菜キムチ、にんじん、 だいこん、はくさい、きくらげ、長ねぎ、 こまつな、だいずもやし、もやし	精白米,米粒麦,ごま油, じゃがいも,さとう,ごま	752	30.7	
14	水	0	クリームソースライス ミネストローネ 【3B】チョコマフィン	牛乳,ベーコン,鶏肉,あさり, えび,生クリーム,卵	にんじん,にんにく,たまねぎ, マッシュルーム,ブロッコリー,しょうが, トマト,キャベツ,パセリ	精白米,米粒麦,油, 小麦粉,バター,マカロニ, さとう,チョコレート,粉砂糖	865	31.9	
15	木	0	【3B】ガーリックフランス 【3AB】ラザニア ジュリエンヌスープ	牛乳,豚肉,大豆,生クリーム, チーズ,ベーコン	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー, キャベツ,こまつな	フランスパン,バター, マカロニ,油,小麦粉	850	31.0	
16	金	0	ご飯【3A】鯖の韓国焼き 【3A】わかめサラダ ひっつみ汁	牛乳,さば,わかめ,豚肉, 油揚げ	にんにく、しょうが、長ねぎ、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、 はくさい、干し椎茸、こまつな	精白米,さとう,ごま油,油,小麦粉,白玉粉	823	34.0	
19	月	0	【3AB】パエリア 鶏肉のサテー 【3AB】ABCスープ	牛乳,鶏肉,えび,いか, あさり,ベーコン	にんにく,たまねぎ,ビーマン,赤パブリカ, セロリー,にんじん,キャベツ	精白米,油,さどう,ごま,マカロニ	757	37.7	
20	火	0	【3AB】ほうとう ひじきと竹輪の和え物 【3A】明日葉蒸しパン	牛乳,豚肉,油揚げ,かまぼこ, みそ,ひじき,竹輪,卵	にんじん,だいこん,かぼちゃ,はくさい, ぶなしめじ,長ねぎ,こまつな,きゅうり, キャベツ,あしたば	ほうとう,さとう,油,小麦粉,バター	760	28.4	
21	水	0	麦ご飯 生揚げの五目煮 青菜のお浸し【3B】味噌汁	牛乳,生揚げ,豚肉,みそ	にんじん,たけのこ,椎茸,はくさい, こまつな,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,ごま油	755	31.9	
22	木	0	【3AB】レモンバタートースト 【3B】ブラウンシチュー 青菜とコーンのソテー	牛乳,豚肉	レモン,にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,キャベツ,トマト, こまつな,とうもろこし	食パン,バター,さとう,油, じゃがいも,小麦粉,マカロニ	752	26.6	
29	木	0	【3AB】ホイコーロー丼 【3AB】春巻き 【3B】中華スープ	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、 赤パブリカ、長ねぎ、きくらげ、はくさい、 もやし、こまつな	精白米,米粒麦,さとう, でんぷん,ごま油,油, はるさめ,春巻きの皮,小麦粉	877	27.8	
© <b>f</b>	<b>转材料</b>	納入	・学校行事等の都合により、献立を変更する場	合がございます。		2月分 1日あたりの平均	787	31.0	
<b>★</b> 2)	★2月と3月で、3年生のリクエスト給食を実施しています。【】は3年生がもう一度食べたい給食をリクエストしてくれたメニューです★					生徒1人1回あたりの 学校給食摂取基準	830	27.0~ 38.0	