献　　立　　表

令和６年３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
1	金	○	【3AB】キムタクごはん 花しゅうまい 【3AB】春雨スープ	牛乳,豚肉,鶏肉	長ねぎ,白菜キムチ,たくあん漬, 干ししいたけ,たまねぎ,キャベツ,しょうが, はくさい,にんじん,もやし,きくらげ	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,しゅうまいの皮, はるさめ	759	30.7
4	月	○	【3AB】ポークカレー 【3AB】シーザーサラダ 【3AB】白玉ポンチ	牛乳,豚肉,ベーコン, 粉チーズ,豆腐	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, りんご,マーマレード,キャベツ,きゅうり, パイン,黄桃,みかん	精白米,米粒麦,油,小麦粉, じゃがいも,さとう,白玉粉, マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ)	883	25.0
5	火	○	【3AB】２色揚げパン 【3AB】太平燕 ペンネソテー	牛乳,きな粉,豚肉,いか, あさり,なると,うずら卵, ベーコン	きくらげ,にんじん,はくさい,にんにく, しょうが,長ねぎ,たまねぎ,マッシュルーム	油,コッペパン,ごま,さとう,ラード, はるさめ,ごま油,マカロニ	751	26.5
6	水	○	枝豆じゃこごはん 【3AB】鮭のチャンチャン焼き 五目金平　すまし汁	牛乳,じゃこ,さけ,みそ, 鶏肉,豆腐	むきえだまめ,にんじん,たまねぎ, キャベツ,もやし,ごぼう,だいこん,こまつな	精白米,米粒麦,さとう, こんにゃく,じゃがいも,油	752	42.1
7	木	○	【3AB】鶏肉のあんかけうどん 青菜の土佐和え 【3A】さつま芋とパインパイ	牛乳,鶏肉,油揚げ,花かつお	にんじん,はくさい,長ねぎ,こまつな, もやし,パイン	冷凍うどん,でんぷん,油, さつまいも,さとう,バター, ぎょうざの皮	761	27.9
8	金	○	麦ごはん　高菜ふりかけ 【3AB】豚肉と車麩の旨煮 味噌汁	牛乳,豚肉,みそ,豆腐,わかめ	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,たかな, だいこん,こまつな	精白米,米粒麦,こんにゃく, さとう,車ふ,油	757	28.5
9	土	○	【3AB】ﾐｰﾄｿｰｽスパゲッティ 【3AB】カリカリごぼうサラダ 【3AB】ココアババロア	牛乳,豚肉,大豆,生クリーム	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, ホールトマト,きゅうり,キャベツ, もやし,ごぼう	スパゲッティ,油,小麦粉,さとう	775	28.2
12	火	○	麦ごはん　がめ煮 海苔の佃煮　味噌汁	牛乳,鶏肉,生揚げ,ほしのり, みそ,豆腐,わかめ	ごぼう,にんじん,たけのこ,干し椎茸, さやいんげん,だいこん,えのき,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
13	水	○	【3AB】豆乳味噌ラーメン 【3AB】ジャンボ餃子 【3AB】レモンスカッシュゼリー	牛乳,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,にら,レモン	チャンポンめん,油,ごま, でんぷん,でんぷん, ぎょうざの皮,さとう	752	29.1
14	木	○	【3B】パンプキンパン 【3AB】ポトフ	牛乳,ベーコン,豚肉, フランクフルト	にんじん,にんにく,セロリー,たまねぎ, ブロッコリー,キャベツ	ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝﾊﾟﾝ ,油 じゃがいも,マカロニ	594	24.5
15	金	ジョア	赤飯　銀だらの西京焼き 野菜のごま和え すまし汁　フルーツ盛り合わせ 	ジョア,ささげ,ぎんだら, 西京味噌,豆腐	しょうが,にんじん,きゅうり,もやし, キャベツ,だいこん,こまつな, いちご,りんご,みかん	精白米,もち米,さとう,ごま,麩	828	31.7
18	月	○	麦ごはん　和風豆腐ハンバーグ 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	たまねぎ,にんじん,しょうが,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	757	32.6
21	木	○	麦ごはん　肉じゃが 小松菜とじゃこのふりかけ　味噌汁	牛乳,豚肉,じゃこ,粉かつお, みそ,豆腐,わかめ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん, こまつな,だいこん,長ねぎ	精白米,米粒麦,じゃがいも, こんにゃく,さとう,油,ごま	750	31.5
22	金	○	豚すた丼　ワンタンスープ オレンジゼリー	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,こまつな,はくさい, オレンジジュース	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,ワンタン	756	26.4
						3月分　1日あたりの平均	760	29.8
						生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	27.0～38.0

◎ 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ございます。
★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★