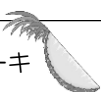
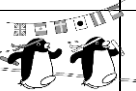


献立表

令和7年5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	木	○	豆乳味噌ラーメン 肉まん でこぼん 	牛乳, 豚肉, みそ, 豆乳, なた	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, 長ねぎ, こまつな, 椎茸, たけのこ, でこぼん	チャンポンめん, 油, 白練りごま, でんぶん, 小麦粉, さとう, フード	813	32.1
2	金	○	カレー風味きつね丼 カリカリごぼうサラダ キャベツの味噌汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, みそ, 豆腐	にんじん, たまねぎ, しめじ, 長ねぎ, きゅうり, キャベツ, もやし, ごぼう, だいこん, こまつな	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でんぶん	855	31.6
7	水	○	麦ごはん 三州煮 にんにくのり すまし汁	牛乳, 豚肉, 生揚げ, みそ, 海苔, 鶏肉, 豆腐	しょうが, にんじん, 椎茸, たまねぎ, にんにく, だいこん, 長ねぎ, こまつな	精白米, 米粒麦, 油, じゃがいも, こんにやく, さとう	781	33.3
8	木	○	麦ごはん 四川豆腐 高菜ふりかけ 中華スープ	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏肉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 椎茸, たかな, はくさい, もやし, 長ねぎ	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でんぶん	750	30.7
9	金	○	ごまきなご揚げパン 太平燕 じゃこサラダ 	牛乳, きな粉, 豚肉, いかり, あさり, なたと, じゃこ	きくらげ, にんじん, はくさい, にんにく, しょうが, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし	油, 白すりごま, フード, はるさめ, さとう	752	29.8
12	月	○	麦ごはん 肉じゃが なっばのふりかけ 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, キャベツ, 長ねぎ	精白米, 米粒麦, じゃがいも, こんにやく, さとう, 油	751	30.2
13	火	○	ナシゴレン サーモンキッシュ 洋風スープ スイカ 	牛乳, えび, 卵, さけ, 生クリーム, チーズ, ベーコン	長ねぎ, 椎茸, にんじん, たけのこ, たまねぎ, マッシュルーム, はうれんそう, セロリー, キャベツ, こまつな, すいか	精白米, 米粒麦, 油	763	35.4
14	水	○	手作りカスタードクリームパン ポークシチュー パブリカサラダ 	牛乳, 卵, 豚肉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, きゅうり, 黄パプリカ, 赤パプリカ, キャベツ	柏パン, コーンスターチ, さとう, バター, 油, じゃがいも, 小麦粉	750	29.8
15	木	○	キムチチャーハン 春巻き ワンタンスープ	牛乳, 豚肉, 卵, 鶏肉, あさり	にんじん, 白菜キムチ, ビーマン, 椎茸, たけのこ, 長ねぎ, にんにく, しょうが, こまつな, もやし	精白米, 米粒麦, 油, はるさめ, 春巻きの皮, ウェーブワンタン	760	26.6
16	金	○	五目うどん ひじきとツナの和え物 きなこよもぎ団子 	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, なたと, ひじき, ツナ, 豆腐	にんじん, たまねぎ, 椎茸, こまつな, 長ねぎ, キャベツ, よもぎ	冷凍うどん, 油, さとう, 白玉粉, 上新粉	750	35.8
19	月	○	ひじきごはん 切干大根卵焼き キャベツときゅうりの塩昆布和え 味噌汁	牛乳, ひじき, 油揚げ, 塩昆布, 鶏肉, 卵, みそ, 豆腐	にんじん, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, 切干大根, 万能ねぎ, 長ねぎ, こまつな	精白米, 米粒麦, 油, こんにやく, さとう, じゃがいも	789	31.0
20	火	○	豚すた丼 中華スープ レモンスカッシュゼリー 	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, レモン	白米, 米粒麦, 油, さとう, でんぶん	753	25.7
21	水	○	ピザトースト ホワイトポタージュ グリーンサラダ	牛乳, ベーコン, ツナ, チーズ, いんげんまめ, 生クリーム	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, トマト, ビーマン, 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, 黄パプリカ	食パン, じゃがいも, さとう, 油	750	30.2
22	木	○	ごはん 鮭のにんじんマヨ焼き 大豆とごぼうのカリカリ揚げ ごま汁	牛乳, さけ, 大豆, 豚肉, みそ, 生揚げ	にんじん, ごぼう, だいこん, はくさい, 長ねぎ, こまつな	精白米, マヨネーズ(エッグテア), 油, でんぶん, さとう, 白ごま, 白練りごま, 白すりごま	880	41.1
23	金	○	広東麺 ナムル パインケーキ 	牛乳, 豚肉, あさり, うずら卵, 卵	にんにく, しょうが, にんじん, きくらげ, たけのこ, はくさい, もやし, 長ねぎ, こまつな, だいこん, こまつな, だいずもやし, パインアップル	チャンポンめん, 油, さとう, でんぶん, 白すりごま, バター, 薄力粉	793	28.4
26	月	○	豚ごぼうピラフ 白身魚の〜オオカリスがけ〜 ABCスープ	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, セロリー, キャベツ	精白米, 米粒麦, 油, さとう, 小麦粉, でんぶん, ABCマカロニ	752	31.1
27	火	○	麦ごはん 豚肉と車麩の旨煮 おかかたくわん 味噌汁	牛乳, 豚肉, 粉かつお, みそ, 豆腐, わかめ	にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, たくあん, だいこん, こまつな	精白米, 米粒麦, 油, こんにやく, さとう, 車麩	779	29.6
28	水	○	ナポリタン シーザーサラダ サイダーボンチ 	牛乳, ベーコン, フランクフルト, 豚肉, 粉チーズ	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト, キャベツ, きゅうり, クランベリー, パイン, 黄桃, みかん	スパゲッティ, 油, さとう, マヨネーズ(エッグテア)	760	25.7
29	木	○	麻婆豆腐丼 バンサンスー わかめスープ	牛乳, 豚肉, 大豆, みそ, 豆腐, ハム, わかめ, あさり	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, たけのこ, 椎茸, もやし, きゅうり, えのき, こまつな	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でんぶん, はるさめ, 白ごま	787	32.7
30	金	○	フレンチトースト 肉団子と白菜のスープ パソ ｷﾅｰに-サラダ	牛乳, 卵, 豚肉, あさり	にんにく, 長ねぎ, にんじん, きくらげ, しょうが, 椎茸, はくさい, こまつな, もやし, キャベツ, きゅうり, かぼちゃ	食パン, さとう, バター, 粉砂糖, でんぶん, はるさめ, はちみつ, 油	755	32.0
31	土	シ ョ ア	チキンカツ・カレー にんじんラペ 冷凍みかん 	ショア, 豚肉, 鶏肉, ツナ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, りんご, きゅうり, レモン, ちつきょう, みかん	精白米, 米粒麦, 油, 小麦粉, じゃがいも, さとう, パン粉	996	32.4

◎ 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。

5月分 1日あたりの平均	787	31.2
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0