献　立　表

令和７年６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
3	火	○	麦ごはん　からあげ 野菜の味噌炒め　ひっつみ汁	牛乳,鶏肉,豚肉,みそ,油揚げ	にんじん,キャベツ,にら,たまねぎ,はくさい,こまつな	精白米,米粒麦,でんぷん, 油,小麦粉,白玉粉,ごま油	953	34.2
4	水	○	ガーリックフランス サマーシチュー フレンチサラダ	牛乳,ベーコン,豚肉	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん, キャベツ,トマト,きゅうり,とうもろこし	バター,油,じゃがいも, 小麦粉,さとう	842	27.5
5	木	○	麦ごはん　コロッケ 野菜の海苔和え　味噌汁	牛乳,豚肉,のり,糸削り,みそ わかめ,油揚げ	にんじん,たまねぎ,こまつな,もやし,長ねぎ	精白米,米粒麦,油,さとう, ポテトフレーク,じゃがいも, 小麦粉,パン粉	859	29.3
6	金	○	ゴマダレつけ麺 にぎすの南蛮漬け メロン	牛乳,豚肉,みそ,にぎす 八丁みそ	にんじん,もやし,きゅうり,にんにく,しょうが, たまねぎ,しいたけ,長ねぎ,メロン	冷凍チャンポンめん,油, 白練りごま,さとう,でんぷん, 白すりごま,小麦粉	759	32.4
9	月	○	キーマカレー キャロットソースサラダ 小玉すいか	牛乳,鶏肉,豚肉,大豆	たまねぎ,しょうが,にんにく,セロリー,にんじん, トマト,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,すいか	精白米,米粒麦,油,小麦粉,さとう	846	26.7
10	火	○	ごはん　鯖の韓国焼き チョレギサラダ　利休汁	牛乳,さば,わかめ,豚肉, 豆腐,みそ	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, だいこん,しいたけ,こまつな	精白米,さとう,油,こんにゃく, 白練りごま	826	34.8
11	水	○	茄子とトマトのアラビア～タ 花野菜サラダ　オレンジマフィン	牛乳,ベーコン,ツナ,あさり,卵	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,トマト, なす,パセリ,キャベツ,ブロッコリー, カリフラワー,きゅうり,オレンジマーマレード	スパゲッティ,油,はちみつ, さとう,小麦粉,バター	916	33.0
12	木	○	海老チリ炒飯 具だくさん春雨スープ　大学芋	牛乳,豚肉,えび,豚肉,いか	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,きくらげ,こまつな, はくさい,長ねぎ,さつまいも	精白米,油,はるさめ, さつまいも,さとう,水あめ,黒ごま	842	28.0
13	金	○	手作りピザパン 野菜の洋風煮込み 杏仁豆腐～杏子ｿｰｽ～	牛乳,イースト,ベーコン, ツナ,チーズ,豚肉, フランクフルト,生クリーム	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,トマト, ピーマン,にんじん,セロリー,キャベツ, ブロッコリー,あんず,ポンジュース	強力粉,薄力粉,さとう,油, じゃがいも,コーンスターチ	805	33.6
16	月	○	大阪肉きざみうどん 大根ときゅうりの酢のもの 五平餅	牛乳,豚肉,油揚げ, ちらしかまぼこ,みそ	にんじん,長ねぎ,こまつな,ゆず,だいこん,きゅうり	冷凍うどん,油,さとう,精白米, もち米,白すりごま	909	32.1
17	火	○	回鍋肉丼　南蛮きゅうり トックスープ	牛乳,豚肉,みそ, 八丁みそ,豆腐,あさり	にんにく,しょうが,たけのこ,たまねぎ,にんじん, キャベツ,ピーマン,赤パプリカ,きゅうり,だいこん, しいたけ,長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,白ごま,トック	791	27.0
18	水	○	エグチトースト ミネストローネ すりおろしリンゴゼリー	牛乳,卵,チーズ,ベーコン, 鶏肉,あさり	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,トマト, キャベツ,パセリ,りんごジュース, りんご(ピューレ),りんご(缶詰)	胚芽食パン,マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ) 油,さとう,はちみつ,マカロニ	744	30.2
19	木	○	炊き込みごはん ひじきの厚焼き卵 野菜のごま辛子和え　味噌汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,ひじき, 卵,みそ,豆腐,わかめ	ごぼう,にんじん,さやいんげん,たまねぎ, たけのこ,こまつな,もやし,キャベツ,長ねぎ	精白米,米粒麦,油,さとう, 白練りごま	799	36.7
20	金	○	鰯の蒲焼き丼 野菜のおかか和え 根菜キムチ汁　小玉スイカ	牛乳,いわし,花かつお, 豚肉,豆腐,油揚げ,みそ	にんじん,こまつな,もやし,ごぼう,だいこん, れんこん,白菜キムチ,長ねぎ,すいか	精白米,米粒麦,油,でんぷん, 小麦粉,さとう	818	32.0
23	月	○	ジャージャー麺 たまごスープ メロン	牛乳,豚肉,大豆,みそ, 八丁みそ,鶏肉,卵	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,しいたけ, たけのこ,もやし,きゅうり,えのき,きくらげ, こまつな,メロン	冷凍チャンポンめん,油, さとう,でんぷん	754	36.5
24	火	○	麦ごはん　がめ煮 ツナたまふりかけ　味噌汁	牛乳,鶏肉,生揚げ,ツナ, 卵,花かつお,みそ,豆腐	ごぼう,にんじん,たけのこ,しいたけ,さやいんげん, だいこん,はくさい,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう, こんにゃく,じゃがいも	812	37.8
25	水	○	焼きそばパン　豚骨ワンタン ピーチゼリー	牛乳,豚肉,あおのり,いか, あさり,なると	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きくらげ, はくさい,こまつな,長ねぎ,ももジュース	コッペパン,油,むし中華めん, ラード,ウェーブワンタン,さとう	750	32.0
26	木	○	ごはん　揚魚の～ｽｲｰﾄﾁﾘﾘｰｽ～ 野菜の酢味噌和え 道産子芋団子汁	牛乳,さわら,わかめ,みそ, 西京味噌,油揚げ	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん, だいこん,もやし,こまつな	精白米,油,でんぷん,さとう, じゃがいも	861	31.2
27	金	○	麦ごはん　野菜の五目煮 のりの佃煮　具だくさん味噌汁	牛乳,鶏肉,生揚げ,のり, 豆腐,油揚げ,みそ	しいたけ,にんじん,たけのこ,ごぼう,だいこん,長ねぎ	精白米,米粒麦,油,こんにゃく, じゃがいも,さとう,焼きふ	760	28.4
30	月	○	カレーピラフ ポテトミートグラタン 洋風スープ	牛乳,ベーコン,鶏肉, 豚肉,チーズ	マッシュルーム,にんじん,たまねぎ,にんにく, トマト,パセリ,セロリー,キャベツ,こまつな	精白米,油,じゃがいも	838	31.3

◎ 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。

6月分　1日あたりの平均	824	31.7
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	27.0～38.0