

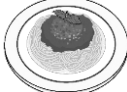
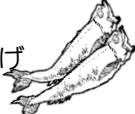


献立表



令和7年7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	火	○	麦ごはん 肉豆腐 にんにく海苔 味噌汁	牛乳,豚肉,豆腐,海苔, みそ,わかめ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん, にんにく,長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油, こんにゃく,さとう,じゃがいも	775	31.7
2	水	○	レモンバタートースト ボルシチ ツナとかぼちゃのサラダ	牛乳,ベーコン,豚肉,ツナ	レモン,にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,セロリー,キャベツ,きゅうり, かぼちゃ,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	750	30.8
3	木	○	ご飯 五目きんぴら シルバーねぎみそ焼き すまし汁	牛乳,シルバー,味噌, 鶏肉,豆腐	しょうが,長ねぎ,ごぼう,にんじん, だいこん,こまつな	精白米,さとう,油, こんにゃく,じゃがいも	752	33.2
4	金	○	ミートソース ^パ ゲティ かりごぼうサラダ すいか 	牛乳,豚肉,大豆	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,すいか	スパゲッティ,油, 小麦粉,さとう	771	30.3
7	月	ジョ ア	七たちらし寿司 南蛮きゅうり 七たすまし汁 七たゼリー 	ジョアブルーベリー,昆布, 油揚げ,えび,かまぼこ, あなご,豆腐	しいたけ,にんじん,かんぴょう, さやいんげん,きゅうり,だいこん, そうめん,長ねぎ,こまつな,ぶどう	精白米,さとう,油,白ごま,麩	755	29.1
8	火	○	豚肉とピーマンのカラフル丼 春雨スープ メロン 	牛乳,豚肉,卵,鶏肉	たまねぎ,切干大根,ピーマン,赤パプリカ, 黄パプリカ,はくさい,にんじん,もやし, きくらげ,こまつな,メロン	精白米,米粒麦,油, さとう,はるさめ	760	28.8
9	水	○	カレーパン ジャーマンポテト マカロニスープ 	牛乳,豚肉,大豆, ベーコン,ツナ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, セロリー,キャベツ	柏パン,油,小麦粉,パン粉, 油,じゃがいも,マカロニ	750	28.7
10	木	○	パエリア タンドリーチキン トマトのHOTスープ 	牛乳,鶏肉,えび,いか, あさり,ヨーグルト,ベーコン	にんにく,たまねぎ,ピーマン, 赤パプリカ,しょうが,にんじん, カットトマト,キャベツ,パセリ	精白米,油,さとう, はちみつ,マカロニ	783	39.3
11	金	○	焼きそば わかめスープ さつま芋 パインパイ 	牛乳,豚肉,貝柱,あおのり, 粉かつお,豆腐,わかめ	きくらげ,にんじん,たまねぎ,キャベツ, もやし,えのきたけ,こまつな,パイン	油,中華めん,さとう, さつまいも,バター, ジャンボぎょうざの皮	756	26.7
14	月	○	ごまだれうどん ししゃもの磯部揚げ フルーツ寒天 	牛乳,豚肉,昆布,みそ, ししゃも,卵,あおのり	キャベツ,もやし,にんじん,さやいんげん, にんにく,しょうが,たまねぎ,しいたけ, 長ねぎ,みかん,ミックスフルーツ	冷凍うどん,油,白練りごま, さとう,でんぷん, 白すりごま,小麦粉	808	32.3
15	火	○	麦ごはん 四川豆腐 ナムル むきみかん 	牛乳,豚肉,豆腐	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, たけのこ,しいたけ,だいこん,こまつな, だいずもやし,もやし,みかん	精白米,米粒麦,油, さとう,でんぷん,白ごま	768	29.8
16	水	○	セサミトースト ホワイトポタージュ じゃこサラダ 	牛乳,いんげん 生クリーム,じゃこ	セロリー,たまねぎ,クリームコーン,パセリ, にんじん,こまつな,キャベツ,もやし	食パン,バター,さとう, 白すりごま,油,じゃがいも	765	26.6
17	木	○	ガーリックライス ラザニア ジュリエヌスープ 	牛乳,豚肉,大,生クリーム, チーズ,ベーコン,あさり	にんにく,パセリ,たまねぎ,にんじん, セロリー,キャベツ,こまつな	精白米,バター,油, ファルファルマカロニ,油,小麦粉	896	31.8
18	金	○	ゴロゴロ夏野菜カレ トマト汁サラダ 白玉ポンチ 	牛乳,豚肉,豆腐	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, セロリー,トマト,りんご,かぼちゃ, ズッキーニ,なす,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, さとう,白玉粉	971	26.6
7月分 1日あたりの平均							790	30.4
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準							830	27.0～ 38.0