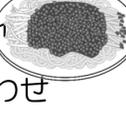
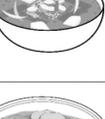


# 献立表

令和8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 |
|----|----|-------------|---|--|---|--|------------|---------|
| 2  | 月  | ○           | 【3AB】カレーピラフ<br>【3AB】鶏肉のサテー<br>マカロニスープ    | 牛乳,ベーコン,鶏肉                             | マッシュルーム,にんじん,たまねぎ,<br>にんにく,セロリー,キャベツ                                    | 精白米,米粒麦,油,さとう,<br>白練りごま,マカロニ               | 762        | 27.9    |
| 3  | 火  | ○           | 五目ごはん<br>切干大根のお浸し<br>すまし汁 ピーチゼリー   | 牛乳,豚肉,油揚げ,鶏肉                           | ごぼう,にんじん,かんぴょう,さやいんげん,<br>こまつな,切干大根,もやし,しいたけ,<br>だいこん,長ねぎ,ももジュース        | 精白米,米粒麦,油,<br>さとう,でんぷん                     | 758        | 23.8    |
| 4  | 水  | ○           | 【3A】ナシゴレン<br>【3B】白身魚〜おカリスがけ〜<br>洋風スープ   | 牛乳,えび,卵,バサ,ベーコン                        | 長ねぎ,しいたけ,にんじん,たけのこ,<br>たまねぎ,セロリー,キャベツ,こまつな                              | 精白米,米粒麦,油,小麦粉,<br>でんぷん,さとう,マカロニ            | 757        | 32.9    |
| 5  | 木  | ○           | 【3AB】ガーリックフランス<br>ホワイトチャウダー<br>グリーンサラダ   | 牛乳,ベーコン,貝柱,<br>あさり,生クリーム               | にんにく,たまねぎ,にんじん,<br>マッシュルーム,パセリ,ブロッコリー,<br>キャベツ,きゅうり                     | ソフトフランスパン,バター,<br>油,じゃがいも,小麦粉,<br>マカロニ,さとう | 747        | 26.2    |
| 6  | 金  | ○           | 【3AB】豚すた丼 バンサンスー<br>中華スープ   | 牛乳,豚肉,あさり,ハム,鶏肉                        | たまねぎ,にんじん,長ねぎ,キャベツ,<br>もやし,にら,きくらげ,りんご,しょうが,<br>にんにく,きゅうり,こまつな          | 精白米,米粒麦,油,さとう,<br>はるさめ,白ごま                 | 770        | 28.7    |
| 7  | 土  | シ<br>ョ<br>ア | 【3AB】ミートスパゲティ <br>【3AB】シーザーサラダ<br>【3AB】フルーツ盛り合わせ   | ジョア,豚肉,大豆,<br>ベーコン,牛乳                  | にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,<br>ホールトマト,キャベツ,きゅうり,いちご,<br>りんご,オレンジ               | スパゲッティ,油,小麦粉,<br>さとう,マヨネーズ(エッグケア)          | 772        | 27.3    |
| 10 | 火  | ○           | ごはん シルバーねぎみそ焼き<br>青菜の土佐和え 味噌汁   | 牛乳,シルバー,味噌,<br>かつおぶし,豆腐                | しょうが,長ねぎ,にんじん,こまつな,<br>もやし,ごぼう,だいこん                                     | 精白米,米粒麦,さとう                                | 730        | 33.1    |
| 11 | 水  | ○           | 【3AB】ガーリックライス<br>【3AB】ラザニア <br>ジュリエンヌスープ   | 牛乳,豚肉,大豆,生クリーム,<br>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,<br>セロリー,キャベツ,こまつな                                   | 精白米,米粒麦,バター,油,<br>ファルファルマカロニ,小麦粉           | 913        | 33.5    |
| 12 | 木  | ○           | 【3AB】きなこ揚げパン <br>【3AB】太平燕☆<br>【3AB】じゃこサラダ  | 牛乳,きな粉,豚肉,いか,<br>あさり,なると,じゃこ           | きくらげ,にんじん,はくさい,にんにく,<br>しょうが,長ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし                          | コッペパン,グラニュー糖,<br>油,ラード,はるさめ,さとう            | 755        | 30.4    |
| 13 | 金  | ○           | 麦ごはん キムチチゲ <br>高菜ふりかけ ナムル  | 牛乳,豚肉,豆腐,あさり,みそ                        | しょうが,にんにく,白菜キムチ,にんじん,<br>だいこん,はくさい,きくらげ,長ねぎ,<br>たかな,こまつな,だいずもやし,もやし     | 精白米,米粒麦,油,<br>じゃがいも,さとう,白ごま                | 754        | 29.1    |
| 16 | 月  | ○           | 【3AB】豆乳味噌ラーメン <br>【3AB】ジャンボ餃子<br>【3AB】ピザカツゼリー  | 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,<br>長ねぎ,こまつな,にら,レモン                                  | チャンポンめん,油,白練りごま,<br>でんぷん,ぎょうぎの皮,さとう        | 800        | 32.4    |
| 17 | 火  | ○           | 【3AB】手作りピザパン <br>【3AB】ポトフ<br>【3AB】季節の柑橘  | 牛乳,イースト,ベーコン,<br>ツナ,チーズ,豚肉,<br>フランクフルト | にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,<br>ホールトマト,ピーマン,にんじん,セロリ,<br>キャベツ,ブロッコリー,せとか          | 強力粉,薄力粉,さとう,油                              | 734        | 30.6    |
| 18 | 水  | シ<br>ョ<br>ア | 【3AB】ポークカレー <br>【3AB】チョレギサラダ<br>【3AB】白玉ポンチ  | 牛乳,豚肉,わかめ,豆腐                           | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,<br>りんご,キャベツ,きゅうり,もやし,<br>パイン,もも,みかん                | 精白米,米粒麦,油,小麦粉,<br>さとう,白玉粉                  | 962        | 28.0    |
| 23 | 月  | ○           | 麦ごはん 生揚げ五目煮<br>青菜のおかか和え 味噌汁   | 牛乳,生揚げ,豚肉<br>花かつお,みそ,豆腐                | にんじん,たけのこ,しいたけ,はくさい,<br>こまつな,もやし,だいこん,キャベツ                              | 精白米,米粒麦,さとう,<br>油,でんぷん                     | 756        | 32.7    |
| 24 | 火  | ○           | ホイコーロー丼 春巻き <br>中華スープ  | 牛乳,豚肉,みそ                               | にんにく,しょうが,たけのこ,たまねぎ,<br>にんじん,キャベツ,ピーマン,赤パプリカ,<br>しいたけ,長ねぎ,はくさい,もやし,こまつな | 精白米,さとう,でんぷん,<br>油,はるさめ                    | 802        | 28.3    |

※ 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。  
★1月～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★



|                    |     |               |
|--------------------|-----|---------------|
| 3月分 1日あたりの平均       | 785 | 29.8          |
| 生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準 | 830 | 27.0～<br>38.0 |