



献立表



新宿区立牛込第二中学校

令和6年5月

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	水	○	ポークカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,わかめ,ヨーグルト	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご, キャベツ,きゅうり,もやし,パイン,みかん,桃	精白米,米粒麦,油,小麦粉, じゃがいも,さとう	894	28.5
2	木	○	ホイコーロー丼 ビーフンスープ 抹茶ミルクゼリー	牛乳,豚肉,みそ,鶏肉, 生クリーム	にんにく,しょうが,しいたけ,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,きくらげ, はくさい,もやし,こまつな,長ねぎ	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,ビーフン	823	25.4
7	火	○	麦ごはん 三州煮 おかかたくわん すまし汁	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ, 粉かつお,鶏肉,豆腐	しょうが,にんじん,しいたけ,たまねぎ,たくあん, だいこん,長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油,じゃがいも, こんにゃく,さとう	753	31.2
8	水	○	濃厚ココア揚げパン ミネストローネ パツ'キハニ-サダ'	牛乳,ベーコン,鶏肉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,トマト, キャベツ,パセリ,きゅうり,かぼちゃ	油,コッペパン,さとう,マカロニ, はちみつ	755	20.9
9	木	○	麦ごはん キムチチゲ ナムル	牛乳,豚肉,豆腐,あさり,みそ	にんにく,しょうが,白菜キムチ,にんじん,だいこん, はくさい,きくらげ,長ねぎ,こまつな,もやし	精白米,米粒麦,油,じゃがいも, さとう,白ごま	753	28.5
10	金	○	ごはん 鮭のにんじんマヨ焼き 大豆とごぼうのかりかり揚げ 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(エッグゲア), 油,でんぷん,さとう,白ごま, 白練りごま,白すりごま	898	46.1
13	月	○	中華おこわ 春巻き 広東スープ 柑橘	牛乳,豚肉,大豆,鶏肉,あさり	にんじん,たけのこ,しいたけ,長ねぎ,しょうが, はくさい,もやし,きくらげ,チンゲンサイ,みかん	油,精白米,もち米,はるさめ, 春巻きの皮	756	27.0
14	火	○	ごはん シルバーのねぎ味噌焼き ひじきふりかけ 道産子芋団子汁	牛乳,シルバー,味噌, ひじき,粉かつお,油揚げ	しょうが,長ねぎ,にんじん,だいこん,こまつな	精白米,さとう,油,じゃがいも, でんぷん	750	30.3
15	水	○	フレンチトースト ブラウンシチュー 青菜とコーンのソテー	牛乳,卵,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,こまつな,とうもろこし	食パン,さとう,バター,砂糖, 油,じゃがいも,小麦粉	751	29.5
16	木	○	麦ごはん 豚肉と車麩の旨煮 ごま油香るのりのふりかけ 味噌汁	牛乳,豚肉,海苔,みそ, 豆腐,わかめ	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,にんにく, だいこん,こまつな	精白米,米粒麦,油,こんにゃく, さとう,車ぶ	750	28.0
17	金	○	ミートスパゲッティ シーザーサラダ クランベリーゼリー	牛乳,豚肉,大豆, ベーコン,粉チーズ	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, トマト,キャベツ,きゅうり,クランベリー	スパゲッティ,油,小麦粉,さとう, マヨネーズ(エッグゲア)	815	29.3
20	月	○	麻婆豆腐丼 バンサンスー 中華スープ	牛乳,豚肉,大豆,みそ, 豆腐,ロースハム,鶏肉	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,たけのこ, しいたけ,もやし,きゅうり,きくらげ, はくさい,チンゲンサイ	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,はるさめ,白ごま	774	32.4
21	火	○	麦ごはん じゃが芋のそぼろ煮 のりの佃煮 根菜汁	牛乳,鶏肉,のり,豚肉, 豆腐,みそ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,ごぼう,だいこん, れんこん,長ねぎ,こまつな	精白米,米粒麦,油,じゃがいも, さとう,でんぷん,さつまいも	749	26.4
22	水	○	ガーリックフランス ポルシチ ピーチゼリー	牛乳,ベーコン,豚肉	にんにく,パセリ,しょうが,たまねぎ,にんじん, セロリー,キャベツ,もも	バター,油,じゃがいも,さとう	803	25.6
23	木	○	五目うどん ひじきと竹輪の和え物 きなこよもぎ団子	牛乳,鶏肉,油揚げ,なると, ひじき,竹輪,豆腐	にんじん,たまねぎ,しいたけ,こまつな,長ねぎ, きゅうり,キャベツ,よもぎ	冷凍うどん,油,さとう,白玉粉,上新粉	748	33.5
24	金	○	豚ごぼうピラフ 白身魚のオニオンソースがけ ABCスープ	牛乳,豚肉,パサ, 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,でんぷん, ABCマカロニ	756	31.6
28	火	○	大豆入りひじきご飯 キャベツときゅうりの塩昆布和え 切干大根の卵焼き 味噌汁	牛乳,鶏肉,ひじき,油揚げ, 大豆,塩昆布,卵,みそ	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,もち米,米粒麦,油, こんにゃく,さとう,じゃがいも	750	34.5
29	水	○	ナンピザ 野菜スープ ブロッコリーとパプリカのサラダ 冷凍みかん	牛乳,ベーコン,チーズ, 豚肉,フランクフルト	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,パセリ, ブロッコリー,きゅうり,黄パプリカ,みかん	ナン,油,じゃがいも,さとう	843	33.5
30	木	○	麦ごはん コロッケ 野菜ののり和え 味噌汁	牛乳,豚肉,のり,糸削り, 豆腐,みそ,わかめ	にんじん,たまねぎ,こまつな,もやし, だいこん,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	812	28.2
31	金	○	ごまだれつけめん にぎすの南蛮漬け 白玉ポンチ	牛乳,豚肉,みそ,にぎす,豆腐	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,パイン,桃,みかん	冷凍チャンポンめん,油, 白練りごま,さとう,でんぷん, 白ごま,小麦粉,白玉粉	855	33.1

◎ 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	789	30.2
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	27.0~ 38.0