

# 2月分献立表

北区立神谷中学校



日	曜	献立名	時程	食品名及び材料名			栄養価		ご家庭で補ってほしい食品
				血や肉になる	熱や力のもと	体の調子を整える	エネルギー kcal	たん白質 g	
1	水	中華丼 牛乳 春巻き&焼売 野菜スープ 蜜柑	副菜セレクト A	牛乳 帆立 鳥賊 若芽 海老 豚肉 ベーコン	米 麦 澱粉 馬鈴薯 油	青梗菜 人参 パセリ 椎茸 白菜 占地 ヤングコーン 木耳	749	33.5	豆類
2	木	ビスキュopan 牛乳 野菜のクリーム煮 苺	3年都立推薦 A	卵 牛乳 鶏肉 帆立 生クリーム	パン 油 三温糖 馬鈴薯 バター アーモンド	人参 パセリ 玉葱 キャベツ 苺	866	26.9	緑黄色野菜 海藻類
3	金	恵方巻き 牛乳 冬野菜と鳥賊の煮物 焼き柳葉魚 味噌汁	3-1 A	卵 牛乳 鱈 鳥賊 豆腐 味噌 海苔 柳葉魚	米 砂糖 里芋 胡麻 サラダ油	人参 胡瓜 干瓢 大根 椎茸 グリンピース 滑子	860	42.6	種実類
6	月	大豆ごはん 牛乳 鱈の蒲焼き・鳥賊の生姜焼き 中華炒め 茸汁 蜜柑	3-2 A	大豆 牛乳 油揚げ 鱈 鳥賊 卵 味噌	米 麦 砂糖 小麦粉 澱粉 胡麻	人参 蒟 生姜 筍 キャベツ もやし 木耳 大根	836	37.2	果物類
7	火	マヨネーズパン 牛乳 茸のブラウンシチュー 蒸しプリン	都立出願 A	ham ベーコン 鶏肉 卵 牛乳 チーズ 生クリーム	パン 馬鈴薯 小麦粉 バター 砂糖 サラダ油 マヨネーズ	人参 ホールコーン 玉葱 マッシュルーム エリンギ 占地 舞茸	909	32.6	魚介類
8	水	若布ごはん 牛乳 魚の味噌マヨネーズ焼き ビーフンソテー 味噌汁 蜜柑	A	鱈 味噌 牛乳 ham 豆腐 油揚げ 味噌 若芽 縮緬シヤコ	米 麦 砂糖 ビーフン 胡麻 油 マヨネーズ	赤ピーマン 人参 パセリ 玉葱 えのき 占地 キャベツ 蜜柑	834	35.6	海藻類・種実類
9	木	炒めそば五目あんかけ 牛乳 中華スープ 杏仁豆腐	A	豚肉 牛乳 鳥賊 海老 帆立 卵 豆腐 寒天	蒸し中華類 澱粉 砂糖 胡麻油	人参 青梗菜 椎茸 玉葱 白菜 もやし 木耳 黄桃	836	35.1	淡色野菜・種実類
10	金	菜めし 牛乳 おでん 鶏の羹の天麩羅 林檎	2-1 A 私立一般入試	揚げボール つみれ 昆布 がんも 卵 牛乳 スキムミルク	米 麦 砂糖 蒟蒻 里芋 小麦粉 胡麻 油	人参 野沢菜 大根 蒟 蜜柑	804	28.6	乳製品・淡色野菜
13	月	御飯 牛乳 ピカタ アスパラガスの肉巻き 野菜の旨煮 味噌汁 蜜柑	2-2 A	鶏肉 卵 豚肉 牛乳 味噌 若芽	米 パン粉 蒟蒻 砂糖 馬鈴薯 油	人参 牛蒡 アスパラガス 大根	890	40.3	魚介類
14	火	エクレーパン 牛乳 花野菜のクリームシチュー フルーツパフェ	A	鶏肉 牛乳 生クリーム	パン チョコ 小麦粉 砂糖 バター	人参 ブロッコリー パセリ 玉葱 カリフラワー 黄桃 キウイフルーツ	883	25.7	魚介類・芋類
15	水	バエリア 牛乳 卵スープ 春巻きのピクリスイートポテト 蜜柑	1年総合 0	海老 鳥賊 帆立 豆腐 卵 牛乳 生クリーム	米 麦 春雨 澱粉 春巻きの皮 薩摩芋	人参 ビーマン 赤ピーマン 玉葱 マッシュルーム 長葱 蜜柑	834	26.2	緑黄色野菜
16	木	巻饅頭 牛乳 海老チリまん 苺	A	花巻 牛乳 鶏肉 油揚げ 海老 牛乳	饅頭 蒟蒻 砂糖 里芋 小麦粉 澱粉 ラード	人参 菠薐草 牛蒡 椎茸 長葱 大蒜 生姜 大根	890	37.2	魚介類・海藻類
17	金	鳥賊飯 牛乳 豚汁 ツボ漬け炒め 菠薐草のケーキ 蜜柑	1-1 A	鳥賊 豆腐 豚肉 味噌 卵 牛乳 生クリーム	餅米 蒟蒻 砂糖 バター 馬鈴薯 小麦粉 胡麻油	人参 野沢菜 菠薐草 牛蒡 大根 長葱 ツボ漬け キャベツ 生姜	869	59.2	乳製品・きのこ類
20	月	豚キムチ丼 牛乳 和風すいとん 卵の袋煮 蜜柑	1-2 A	豚肉 豆腐 卵 油揚げ 牛乳 スキムミルク	米 麦 小麦粉 砂糖 スパゲティ	人参 ビーマン 菠薐草 牛蒡 椎茸 筍 白菜 玉葱	907	38.9	魚介類・芋類
21	火	二食サンド 牛乳 菠薐草と卵のグラタン 占地サラダ 苺	A	ベーコン 卵 牛乳 チーズ	パン 小麦粉 砂糖 マーガリン バター 油	菠薐草 大蒜 ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム エリンギ 占地	890	36.1	芋類・緑黄色野菜
22	水	七穀御飯 牛乳 和風ハンバーグ茸ソースかけ ジャーマンポテト 中華炒め 味噌汁 蜜柑	A	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 ベーコン 味噌 牛乳 若芽	米 パン粉 七穀 麦 砂糖 馬鈴薯 バター 胡麻油	人参 パセリ 蒟 玉葱 マッシュルーム えのき 占地 エリンギ 大蒜	849	32.4	海藻類・乳製品
23	木	スパゲティミートソース 牛乳 コーンクリームスープ アップルパイ パイナップル	学校保健委員会1:30~ A 都立入試	ベーコン 豚肉 卵 鶏肉 チーズ 牛乳	スパゲティ コーンスターチ パイシート 砂糖 オリーブ油	人参 パセリ トマトジュース 玉葱 マッシュルーム エリンギ パイナップル 林檎	926	37.7	乳製品・緑黄色野菜
24	金	鱈子御飯 牛乳 手作り薩摩揚げ 野菜の旨煮 なめこ汁 蜜柑	3-1 A	昆布 鱈子 牛乳 海老 鳥賊 豚肉	米 砂糖 澱粉 蒟蒻 馬鈴薯 胡麻 油	野沢菜 人参 英陽元 牛蒡 筍 滑子 長葱 蜜柑	868	46.9	豆類・種実類
27	月	帆立御飯 牛乳 筑前煮 なめこ汁 オレンジゼリー	学年末考査 12:00	油揚げ 帆立 牛乳 鶏肉 海苔 薩摩揚げ 豆腐 昆布	米 麦 蒟蒻 砂糖 馬鈴薯	人参 英陽元 筍 椎茸 牛蒡 大根 滑子 長葱	731	27.6	芋類・乳製品
29	水	豚飯 牛乳 中華スープ 大学芋 蜜柑	学年末考査 11:30 3年都立発表	豚肉 蒲鉾 豆腐 牛乳	米 麦 薩摩芋 砂糖 油	人参 青梗菜 椎茸 玉葱 もやし 木耳 蜜柑	832	24.9	肉類・卵類

宮崎くるみ担当しました

あなたはどっち?

給食室の愛をこめて

都合により給食の献立が、変更になる場合があります。