



# 2月予定献立表



御徒町台東中学校  
給食回数18回

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1火	★きなこあげパン★	○	きなこ				コッペパン70g	米白絞油	722kcal	
	大根と豚肉のポトフ		豚肩角切り肉		にんじん みずかけな	しょうが だし ふなしめじ				
	ツナサラダ		ツナ缶			キャベツ もやし きゅうり ホールコーン缶 玉葱		米サラダ油	27.9g	
2水	麦ごはん	○					精白米 精麦	741kcal		
	鮭の照り焼き		生鮭			しょうが		砂糖		
	芋入りきんぴら				にんじん	ごぼう 糸こんにゃく	じゃがいも 砂糖	米サラダ油 白ごま ごま油	33.3g	
3木	かぶのみそ汁	○	油揚げ 白みそ 赤みそ		こまつな	かぶ	えのきたけ			
	大豆ご飯		大豆 油揚げ	刻み昆布	にんじん			精白米 三温糖	米サラダ油	767kcal
	野菜の炊き合わせ		鶏もも小間肉		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく たけのこ	じゃがいも 砂糖	米サラダ油		
4金	いわしのつみれ汁	○	いわしすり身 たらすり身 白みそ		にら こまつな	しょうが 長ねぎ はくさい	てんぷん	28.0g		
	キムチチャーハン		豚肩小間肉		ピーマン	はくさい(キムチ漬け)	精白米 押麦	米サラダ油 白ごま	754kcal	
	パンサンスウ				にんじん	もやし きゅうり	緑豆はるさめ 砂糖	ごま油		
7月	ワンタンスープ	○	豚肩小間肉		にんじん こまつな	玉葱 キャベツ 長ねぎ	ワンタンの皮	26.4g		
	やきとり丼		鶏もも角切り肉			しょうが 長ねぎ 干し椎茸	精白米 精麦 砂糖 てんぷん	米サラダ油	808kcal	
	ごま入り煮びたし				こまつな にんじん	もやし はくさい	砂糖	白ごま		
8火	すまし汁	○	豆腐	生わかめ		えのきたけ 玉葱		29.4g		
	炒めそばの五目あんかけ		豚肩小間肉 いか短冊		にんじん	たけのこ 玉葱 もやし キャベツ グリーンピース	むし中華めん てんぷん	米サラダ油	832kcal	
	大豆小魚芋の炒り煮		大豆	かえり煮干し			てんぷん さつまいも 砂糖	米白絞油 白ごま		
9水	くだもの	○				ネーブルオレンジの予定		33.8g		
	麦ごはん						精白米 精麦	753kcal		
	チキンごぼう		鶏もも角切り肉			ごぼう えだまめ(冷凍)	てんぷん 砂糖	米白絞油		
10木	生姜醤油和え	○			にんじん こまつな	もやし しょうが		25.1g		
	みそ汁		油揚げ 白みそ 赤みそ	生わかめ	こまつな	だいこん 長ねぎ	じゃがいも			
	麦ごはん						精白米 精麦	851kcal		
14月	魚の香味焼き	○	さば			にんにく しょうが 長ねぎ	ごま油			
	もやしのピリピリソテー				ピーマン	もやし	米サラダ油	35.4g		
	坦々スープ		豚ひき肉 豆腐 赤みそ 白みそ		にんじん こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ はくさい	練りごま ごま油			
28月	スパゲッティきのこソース	○	豚肩小間肉	にんじん パセリ ホールトマト	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム水煮 ふなしめじ	スパゲティ 小麦粉 砂糖	米サラダ油	870kcal		
	スティックサラダ				にんじん	きゅうり だいこん 玉葱	小麦粉 砂糖 チョコチップ	バター	29.7g	
	チョコマフィン		卵 豆乳(無調整)							

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
15火	わかめご飯	○		わかめ				精白米 白ごま	804kcal	
	★鶏の唐揚げ★		鶏もも切り身			しょうが にんにく	てんぷん 小麦粉	米白絞油		
	小松菜のカレー炒め				こまつな	もやし ふなしめじ		米サラダ油	28.3g	
16水	みそ汁	○	白みそ	生わかめ	にんじん	だいこん 玉葱	じゃがいも			
	はちみつレモントースト					レモン(全果 生)	食パン70g はちみつ	バター	775kcal	
	じゃが芋のクリーム煮		鶏もも小間肉 ベーコン	調理用牛乳	にんじん パセリ	玉葱 マッシュルーム水煮	じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 バター		
17木	パリパリサラダ	○			にんじん	キャベツ もやし きゅうり	ワンタンの皮 砂糖	米白絞油 ごま油	25.7g	
	麻婆丼		豚ひき肉 赤みそ 豆腐		にんじん いら	にんにく しょうが だけのこ 干し椎茸 長ねぎ	精白米 精麦 砂糖 てんぷん	米サラダ油 ごま油	787kcal	
	中華サラダ				にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン缶 玉葱		米サラダ油 ごま油		
18金	くだもの	○				清見オレンジの予定		28.9g		
	3年生応援メニュー 受験は団体戦！みんなでカツを食べて勝つ！									
	みそカツ丼		鶏胸肉切り身 赤みそ			にんにく	精白米 精麦 小麦粉 生パン粉 パン粉	米白絞油 ごま油	876kcal	
21月	辛子煮びたし	○			こまつな	もやし キャベツ		33.4g		
	すまし汁		豆腐	生わかめ	にんじん	玉葱 ふなしめじ				
	麦ごはん / みそ大豆		大豆 赤みそ				精白米 精麦 てんぷん 砂糖	米白絞油 白ごま	790kcal	
22火	ハタハタの磯辺揚げ	○	はたはた	あおのり			小麦粉 てんぷん	米白絞油		
	おろし煮びたし				こまつな にんじん	だいこん キャベツ	てんぷん		27.7g	
	いらたま汁		豆腐 卵		いら	えのきたけ 玉葱				
24木	★チキンカレーライス★	○	鶏もも角切り肉		にんじん	にんにく しょうが セロリ 玉葱	精白米 精麦 じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 バター	876kcal	
	荳わかめサラダ			くきわかめ		だいこん キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油 ごま油		
	くだもの					不知火の予定			26.4g	
25金	ご飯	○					精白米			
	★ジャンボ餃子★		豚ひき肉		いら	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ	ぎょうざの皮 てんぷん 小麦粉	ごま油 米白絞油	827kcal	
	大豆もやしのナムル				こまつな にんじん	だいずもやし にんにく 長ねぎ	砂糖	ごま油	25.9g	
28月	コーン中華スープ	○	豆腐		こまつな にんじん	しょうが 玉葱 長ねぎ ホールコーン缶	てんぷん	米サラダ油		
	ベーコンチーズトースト		ベーコン	ピザ用チーズ			食パン70g		788kcal	
	鶏肉のトマト煮		白いんげん 鶏もも小間肉	にんじん ホールトマト缶	玉葱 エリンギ	小麦粉 じゃがいも	バター	米サラダ油		
28月	海藻サラダ	○		海藻ミックス 生わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油	32.6g	
	豚肉とごぼうのご飯		豚もも肉 油揚げ		糸みつば	ごぼう	精白米 もち米	ごま油	797kcal	
	卵焼き		豚ひき肉 卵		こまつな	玉葱 干し椎茸	砂糖	米サラダ油		
28月	野菜のおかか煮	○			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖			
	みそ汁		豆腐 白みそ 赤みそ		にんじん	だいこん 長ねぎ			32.7g	

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。  
 ☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。  
 ☆くだもの以外はすべて加熱してあります。  
 ☆裏面が給食だよりになっています。  
 ~3年生のリクエスト給食には、★が付いています~