



2月予定献立表



御徒町台東中学校
給食回数19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水	ごはん						精白米		742kcal
	鮭の照り焼き		生鮭		しょうが		砂糖		
	芋入り金平			にんじん	ごぼう	糸こんにゃく じゃがいも	米サラダ油 白ごま ごま油		33.2g
	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				
2木	おろし豚丼		豚肩小間肉		しょうが にんにく 玉葱 だいこん	精白米 糸こんにゃく 砂糖 てんぷん	米サラダ油		825kcal
	しらす入り煮ひたし		糸けずりぶし	しらす干し	こまつな にんじん	キャベツ もやし			
	にらたま汁		豆腐 卵	にら	えのきたけ 玉葱	てんぷん			34.1g
3金	いわしの蒲焼き丼		まいわし			精白米 小麦粉 砂糖 てんぷん	米白絞油		836kcal
	豚汁		豚肩小間肉 赤みそ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ	じゃがいも こんにゃく	ごま油		
	きなこ豆		炒り大豆 きな粉			砂糖			32.2g
6月	セルフフィッシュサンド		メルルーサ		キャベツ	ミルクパン 小麦粉 パン粉 生パン粉	米白絞油		779kcal
	ポトフ		ベーコン	にんじん こまつな	玉葱 キャベツ かぶ セロリ	じゃがいも			
	果物				不知火の予定				35.1g
7火	ピビンバ		豚ひき肉 赤みそ	にんじん こまつな	もやし にんにく	精白米 三温糖 砂糖	ごま油 米サラダ油		815kcal
	青菜と卵のスープ		豆腐 卵	チンゲンツァイ	玉葱	てんぷん	ごま油		
	★星入りサイダーゼリー★			粉寒天		砂糖 こんにゃく			29.8g
8水	えびピラフ		鶏ひき肉 むきえび	にんじん	玉葱 マッシュルーム水煮 グリーンピース	精白米	有塩バター 米サラダ油		835kcal
	チーズポテト			ピザ用チーズ	乾燥パセリ	じゃがいも			
	ミネストローネスープ		ベーコン	にんじん ホールトマト缶	にんにく 玉葱 キャベツ	マカロニ 砂糖	米サラダ油		28.5g
9木	ごはん					精白米			811kcal
	魚の香味焼き		黒ムツ		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		32.6g
10金	たんすスープ		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		米サラダ油 練りごま ごま油		
	ごはん					精白米			767kcal
	チキンごぼう		鶏もも角切り肉		ごぼう えだまめ	てんぷん 砂糖	米白絞油		
13月	生姜醤油和え			にんじん こまつな	もやし しょうが				25.9g
	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		
	★焼きとりごはん★		鶏もも角切り肉 卵			精白米 白ざら糖 水あめ 三温糖	米サラダ油 米サラダ油 ごま油		809kcal
14火	揚げごぼうサラダ			にんじん こまつな	ごぼう もやし きゅうり	砂糖			30.0g
	すまし汁		豆腐	生わかめ	えのきたけ 玉葱				
	チョコレートパン					ミルクパン チョコレート 小麦粉 じゃがいも	有塩バター 米サラダ油		767kcal
14火	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 ぶなしめじ	キャベツ きゅうり だいこん 玉葱	三温糖	米サラダ油	27.6g
	大根入りサラダ								

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水	坦々麺		豚ひき肉 赤みそ 白みそ		こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ はくさい もやし	むし中華めん	米サラダ油 練りごま	798kcal
	あおのりポテト			あおのり			じゃがいも		
	果物					ネーブルの予定			28.7g
16木	豚肉とごぼうのご飯		豚ももせん切り肉 油揚げ		糸みつば	ごぼう	精白米	ごま油	797kcal
	魚の西京焼き		ぎんだら 西京みそ		こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		
	野菜のおかか煮		豆腐 白みそ 赤みそ		にんじん	だいこん 長ねぎ	砂糖		32.6g
17金	みそ汁		赤みそ 豚ひき肉 生揚げ		にんじん	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 長ねぎ	精白米 砂糖 てんぷん	米サラダ油 ごま油 白ごま	838kcal
	家常豆腐丼			ひじき	にんじん こまつな	もやし 長ねぎ しょうが	砂糖		
	野菜とひじきのナムル					みかん缶 バイン缶 ぶどう缶 レモン汁			29.6g
20月	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		豚ひき肉 赤みそ かつみそ			にんにく	精白米 小麦粉 生パン粉 バン粉 砂糖	米白絞油 ごま油	830kcal
	えのき入り煮ひたし				にんじん こまつな	えのきたけ キャベツ			32.8g
	すまし汁		豆腐	生わかめ	にんじん	玉葱			
21火	ねぎ塩豚丼		豚肩小間肉		にら	長ねぎ にんにく もやし 玉葱 レモン汁	精白米 てんぷん	ごま油 白ごま	802kcal
	野菜の磯和え			きざみのり	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		
	なめこ汁		豆腐 赤みそ	生わかめ	糸みつば	玉葱 なめこ			33.6g
22水	ごはん						精白米		827kcal
	★ジャンボぎょうざ★		豚ひき肉		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		
	大豆もやしのナムル		豆腐		にんじん こまつな 長ねぎ	しょうが 玉葱 ホールコーン缶	砂糖	ごま油	25.9g
24金	コーン中華スープ				にんじん こまつな		てんぷん	米サラダ油	
	ビーンズカレーライス		豚肩小間肉 大豆	粉チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉葱	精白米 小麦粉 じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター ごま油	858kcal
	苜わかめサラダ			くきわかめ 細切り		だいこん キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖		
27月	果物					いちこの予定			25.2g
	ベーコンチーズトースト		ベーコン	ピザ用チーズ			厚切り食パン		
	かぶと鮭のクリーム煮		白いんげん 生鮭角切り	調理用牛乳 生クリーム	にんじん	玉葱 かぶ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	772kcal
28火	根菜サラダ				にんじん	ごぼう だいこん きゅうり 玉葱		米サラダ油	32.2g
	みそ煮込みうどん		鶏胸肉小間肉 油揚げ 赤みそ		にんじん	にんにく しょうが たけのこ ぶなしめじ 玉葱 長ねぎ	冷凍うどん	米サラダ油	700kcal
	ししゃもの唐揚げ			ししゃも		しょうが にんにく	てんぷん	米白絞油	
おろし煮ひたし				にんじん こまつな	えのきたけ だいこん キャベツ			31.3g	

☆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~