令和2年度　2月献立予定表

台東区立忍岡中学校

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き 赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1		タッカルビ丼	鶏肉	米,油,砂糖,★ごま油	にんにく,生姜,人参,玉葱,キャベツ,キムチ,にら	852
月		トックスープ	鶏肉	油,もち	にんにく,生姜,干し椎茸,人参,白菜,たけのこ,チンゲン菜,えのき	kcal
		杏仁豆腐	粉寒天	砂糖,アーモンドエッセンス	みかん缶詰	32.0
		節分です				g
2		青大豆ご飯	青大豆,炊き込みわかめ	米		766
火		豚肉のみそステーキ	豚肉,みそ	砂糖,★ごま油		kcal
		いわしのつみれ汁	たらすり身,いわしすり身,たまご,みそ,豆腐,かまぼこ	片栗粉	にら,生姜,長葱,人参,大根,白菜,小松菜	34.9
		果物			広島ネーブル	g
3		コーンピラフ	ベーコン	米,バター	人参,玉葱,マッシュルーム,コーン,グリンピース	755
水		タンドリーチキン	鶏肉,ヨーグルト		玉葱,にんにく,生姜	kcal
		ボイルドサラダ ～オニオンドレッシング～		油	キャベツ,人参,きゅうり,玉葱	31.9
		白菜スープ	鶏肉		人参,玉葱,白菜,小松菜	g
4		米粉パン		米粉パン		707
木		ほうれん草のキッシュ	ベーコン,スキムミルク,たまご,生クリーム,牛乳,チーズ	油	玉葱,マッシュルーム,ほうれん草,しめじ	kcal
		豆腐団子の春雨煮込み	豆腐,鶏肉,たまご	パン粉,片栗粉,油,春雨,★ごま油	生姜,人参,たけのこ,白菜,干し椎茸,長葱,小松菜	35.0
		果物			★いちご	g
5		麦ご飯		米,押麦		804
金		鯖のみそ煮	さば,みそ	砂糖,片栗粉	生姜	kcal
		いりどり	鶏肉	油,砂糖	生姜,ごぼう,干し椎茸,れんこん,たけのこ,人参,グリンピース	35.0
		のっぺい汁	鶏肉	片栗粉,こんにゃく,さつまいも	人参,大根,小松菜	g
8		二色ご飯	豚肉,鶏肉,たまご	米,油,砂糖	生姜	785
月		あさづけ風			人参,キャベツ,きゅうり,生姜	kcal
		きりたんぽ汁	鶏肉	油,きりたんぽ	人参,大根,ごぼう,長葱,しめじ	30.2
						g
9		チーズパン		チーズパン		805
火		ゴロゴロビーフシチュー	和牛給食の日 和牛肉	油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,セロリ,人参,玉葱,マッシュルーム,ブロッコリー,トマト缶	kcal
		ビーンズサラダ	ひよこ豆	油,★ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,コーン,小松菜,人参,赤ピーマン,にんにく	31.3
		アップルゼリー	粉寒天	砂糖	りんごジュース,りんご缶	g
10		3年生は私立一般入試日のため給食なし				887
水		麻婆丼	豚肉,みそ,豆腐	米,油,砂糖,片栗粉,ごま油	にんにく,生姜,人参,干し椎茸,長葱,にら	kcal
		ポテトたこ	ハム,★たこ,たまご,粉かつお,青のり	油,じゃがいも,片栗粉,小麦粉	長葱,生姜	31.3
		きのことかぶのスープ	ベーコン	油	人参,かぶ,しめじ	g
12		スパゲティボンゴレ	豚肉,★むきえび,★いか,あさり,粉チーズ	スパゲッティ,油	セロリ,にんにく,生姜,人参,玉葱,トマト缶	847
金		グリーンサラダ		油	キャベツ,きゅうり,玉葱,ブロッコリー	kcal
		ブラウニー 給食室からみなさんへバレンタインメニューです♪	たまご,牛乳	小麦粉,チョコレート,バター,砂糖,★くるみ		33.0
						g

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き 赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
15		青椒肉絲丼	牛肉	米,油,砂糖,★ごま油,片栗粉	生姜,にんにく,人参,ピーマン,玉葱,たけのこ,もやし	899
月		ポテトとベーコンのソテー	ベーコン	油,じゃがいも	玉葱,赤ピーマン	kcal
		コーン中華スープ	豆腐,たまご	油,片栗粉	生姜,小松菜,コーン,長葱	31.9
		果物			せとか	g
16		鶏ごぼうご飯	鶏肉	米,バター,油	ごぼう,人参,玉葱,マッシュルーム	768
火		えびフライ	★えび,たまご	小麦粉,パン粉,油		kcal
		五目みそ汁	豆腐,乾燥わかめ,みそ		大根,人参,長葱	34.1
						g
17		炒めそば五目あんかけ	豚肉,★いか★むきえび,うずらの卵	蒸し中華麺,油,片栗粉	生姜,人参,たけのこ,玉葱,干し椎茸,もやし,キャベツ,コーン,さやいんげん	822
水		卵とほうれん草のスープ	ベーコン,たまご	片栗粉	人参,キャベツ,玉葱,ほうれん草	kcal
		抹茶ミルクかん	粉寒天,牛乳	砂糖	抹茶	34.8
						g
18		ピザトースト	ベーコン,チーズ	食パン,油	玉葱,マッシュルーム,ピーマン	812
木		パリパリサラダ		油,砂糖,ワンタンの皮	人参,きゅうり,キャベツ,小松菜,玉葱	kcal
		かぼちゃのポタージュ	牛乳,生クリーム	バター,砂糖	玉葱,かぼちゃ	29.8
		果物			はるみ	g
19		受験応援メニューです！				998
金		必勝！カツカレーライス	ヨーグルト,鶏肉,たまご	米,じゃがいも,バター,小麦粉,パン粉,油	にんにく,生姜,セロリ,人参,玉葱	kcal
		点が上がる揚げサラダ	油揚げ	油,砂糖	コーン,きゅうり,キャベツ,人参,ブロッコリー,玉葱	32.2
		サクラサケ桜蒸しパン	牛乳,たまご	小麦粉,砂糖,油	桜塩漬け	g
22		ひじきごはん	鶏肉,干ひじき,油揚げ	米,油,砂糖	人参	756
月		海鮮しゅうまい	たらすり身,鶏肉,★むきえび	しゅうまいの皮,砂糖,片栗粉,★ごま油	玉葱,長葱,生姜	kcal
		チンゲン菜と卵のスープ	鶏肉,豆腐,たまご	片栗粉	人参,干し椎茸,玉葱,チンゲン菜	34.6
		果物			いよかん	g
24		ご飯		米		846
水		東京Xハンバーグ	豚肉,牛肉,豆腐,たまご,牛乳	パン粉,砂糖	玉葱	kcal
		おろし煮浸し	油揚げ		小松菜,キャベツ,人参,えのき,大根	34.8
		みそ汁	乾燥わかめ,みそ	じゃがいも	人参,玉葱	g
25		ピリ辛ジャージャー麺	豚肉,みそ	中華麺,油,片栗粉,★甜麺醤	生姜,長葱,人参,玉葱,きゅうり,もやし	865
木		フライドポテト		じゃがいも,油		kcal
		にらたまスープ	鶏肉,豆腐,たまご	片栗粉	にら	34.1
						g
26		ゆかりご飯		米,押麦	赤しそ	843
金		鰆の変わりソース	さわら	片栗粉,小麦粉,砂糖,油	玉葱　地産地消の日	kcal
		ゆで野菜 ～ごまドレッシング～	みそ	砂糖,★ごま油,★練りごま	きゅうり,もやし,人参,キャベツ,小松菜,にんにく	34.0
		すまし汁	豆腐,乾燥わかめ		人参,長葱,えのき	g

※学校行事や天候の関係で献立が変わることがあります。　※牛乳は赤の仲間（血や肉になる）になります。

※果物以外は、加熱調理してあります。　***※アレルゲンは星印・太字で示しています。***