

令和3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			エネルギーたんぱく質
			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	
1 火		エビクリームライス	★むぎえび、鶏肉、牛乳、スキムミルク、生クリーム	精白米、バター、油、薄力粉	人参、玉ねぎ、マッシュルーム	788
		わかめサラダ	わかめ	米サラダ油、ごま油、上白糖	キャベツ、きゅうり、もやし、玉ねぎ	kcal
		野菜スープ	ベーコン	米サラダ油	セロリー、玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜	28.0
						g
2 水		ピザトースト	ベーコン、チーズ	食パン、油	玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン	804
		ゆで野菜パリパリサラダ		ワンタンの皮、油、砂糖	人参、きゅうり、キャベツ、小松菜、玉ねぎ	kcal
		かぼちゃのポタージュ	牛乳、生クリーム	油、三温糖、バター、薄力粉	かぼちゃ、玉ねぎ	27.3
		グレープゼリー	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	g
3 木		青大豆ご飯	青大豆、わかめ	精白米		766
		豚肉の味噌ステーキ	豚肉、みそ	三温糖、ごま油		kcal
		いわしのつみれ汁	いわし、たら、たまご、みそ、豆腐、かまぼこ	片栗粉	にら、生姜、長ねぎ、人参、大根、白菜、小松菜	37.4
		果物			ネーブル	g
4 金		麦ご飯		精白米、押麦		784
		和風ハンバーグ	豚肉、鶏肉、豆腐、たまご、牛乳	パン粉、油、三温糖、片栗粉	玉ねぎ、人参	kcal
		キャベツとしめじの煮浸し	かつおぶし		キャベツ、ぶなしめじ、もやし	33.4
		みそ汁	油揚げ、わかめ、みそ		かぶ、人参	g
7 月		麻婆丼	豚肉、豆腐、みそ、八丁みそ	精白米、油、三温糖、片栗粉、ごま油	にんにく、生姜、人参、椎茸、長ねぎ、にら	888
		ポテトたこ	★たこ、ロースハム、たまご、かつおぶし、青のり	じゃが芋、油、片栗粉、薄力粉	長ねぎ、生姜	kcal
		鶏肉と春雨のスープ	鶏肉	片栗粉、緑豆はるさめ、ごま油	人参、えのき茸、チンゲン菜、玉ねぎ	32.3
						g
8 火		チリチーズドッグ	豚肉、大豆、チーズ	コッペパン、油、砂糖	生姜、にんにく、玉ねぎ	774
		ポトフ	ベーコン、豚肉	じゃが芋、油	人参、玉ねぎ、キャベツ	kcal
		フルーツ&ヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶、バイン缶、りんご缶	34.8
						g
9 水		麦ご飯		精白米、押麦		779
		さわらのピリ辛焼き	さわら	砂糖、ごま油	生姜、にんにく、長ねぎ、りんご	kcal
		おろし煮浸し	油揚げ		小松菜、キャベツ、人参、えのき茸、大根	37.8
		豚汁	豚肉、豆腐、みそ	里芋	ごぼう、大根、人参、こんにゃく、長ねぎ	g
10 木		ジャンボいなり寿司	鶏肉、油揚げ	精白米、三温糖、砂糖、ごま	かんぴょう、椎茸、人参	900
		肉じゃが	豚肉、高野豆腐	じゃが芋、油、砂糖	人参、系こんにゃく、玉ねぎ、グリーンピース	kcal
		かぶの南蛮漬け		ごま油	かぶ、かぶの葉	37.6
						g
14 月		スパゲティボンゴレロッソ	★むぎえび、★いか、★あさり、豚肉、チーズ	スパゲッティ、油	トマト、セロリー、にんにく、生姜、人参、玉ねぎ	847
		グリーンサラダ		油	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、玉ねぎ	kcal
		フラウニー	たまご、牛乳	薄力粉、ココア、チョコレート、バター、砂糖、★くるみ		33.0
						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。

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			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	
15 火		釜焼きビビンバ	豚肉	精白米、押麦、油、ごま油、ごま、上白糖	人参、小松菜、もやし、長ねぎ、生姜、にんにく、キムチ	778
		ポイルドサラダ～バンバンジー～	鶏肉、みそ	砂糖、ごま油、ごま	きゅうり、もやし、人参、にんにく	kcal
		ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮	玉ねぎ、キャベツ、コーン、ほうれん草	28.9
						g
16 水		米粉パン		米粉パン		715
		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	玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、ぶなしめじ	kcal
		ポイルドサラダ～フレンチドレッシング～		油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、小松菜、玉ねぎ	32.8
		ミネストラスープ / 果物	ベーコン、白いんげん	マカロニ、油、三温糖、バター	トマト、セロリー、人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、ほうれん草 / ★いちご	g
17 木		麦ご飯		精白米、押麦		808
		鯖のみぞ煮	さば、みそ	砂糖、片栗粉	生姜	kcal
		五目きんぴら	豚肉	じゃが芋、油、砂糖	ごぼう、人参、こんにゃく	35.7
		吉野汁	油揚げ、豆腐	片栗粉	人参、大根、ごぼう、長ねぎ、小松菜	g
18 金		カツカレーライス	豚肉、ヨーグルト、たまご	精白米、押麦、油、じゃが芋、バター、薄力粉、パン粉、油	にんにく、生姜、セロリー、人参、玉ねぎ	975
		お揚げ入りポイルドサラダ	油揚げ	油、砂糖	コーン、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、人参、玉ねぎ	kcal
		ミルクゼリーピーチソース	粉寒天、牛乳、生クリーム	砂糖	★もち缶、レモン	34.2
21 月		麦ご飯 / こんぶの佃煮	/ 昆布	精白米、押麦 / 砂糖		783
		海鮮しゅうまい	たら、鶏肉、★むぎえび	しゅうまいの皮、砂糖、ごま油、片栗粉	玉ねぎ、長ねぎ、生姜、グリーンピース	kcal
		大豆もやしのナムル		ごま油、砂糖	大豆もやし、人参、にんにく	34.0
		チンゲン菜と卵のスープ	鶏肉、豆腐、たまご	片栗粉	人参、玉ねぎ、チンゲン菜	g
22 火		ピリ辛ジャージャー麺	豚肉、みそ、八丁みそ	中華めん、油、片栗粉	生姜、長ねぎ、人参、玉ねぎ、きゅうり、もやし	908
		コーン中華スープ	豆腐、たまご	油、片栗粉	コーン、小松菜、生姜、長ねぎ	kcal
		キャラメルポテト	練乳	さつま芋、油、グラニュー糖、バター、水あめ、★ピーナッツ		33.1
						g
24 木		ビスキュイパン	たまご、牛乳	ミルクパン、バター、砂糖、アーモンド、薄力粉		888
		ポークシチュー	豚肉、大豆	じゃが芋、油、バター、薄力粉	トマト、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、セロリー	kcal
		海藻サラダ	海藻ミックス	油、ごま油、三温糖	大根、きゅうり、キャベツ、コーン、玉ねぎ	29.9
						g
25 金		二色ご飯	豚肉、鶏肉、たまご	精白米、油、三温糖	生姜	797
		ひじきの五目炒め煮	ひじき、油揚げ、大豆	油、三温糖	人参、椎茸、たけのこ、こんにゃく	kcal
		味噌けんちん汁	鶏肉、豆腐、みそ	ごま油	ごぼう、人参、こんにゃく、大根、長ねぎ	34.1
						g
28 月		焼き鳥丼	鶏肉	精白米、押麦、油、砂糖、片栗粉	長ねぎ、玉ねぎ、生姜、三つ葉	768
		えのき入り煮浸し			ほうれん草、みずな、キャベツ、人参、えのき茸	kcal
		かきたま汁	たまご、わかめ	片栗粉	たけのこ、人参、長ねぎ、小松菜	32.1
						g

※果物以外は、加熱調理してあります。

※アレルギーは星印・太字で示しています。