２月献立表

中野区立北中野中学校

日	曜	献立名	牛乳	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 Kcal	たんぱく質 %	脂質%
1	木	ほうとううどん		だし削り節　鶏肉　油揚げ　味噌	うどん　里芋　こんにゃく	人参　玉ねぎ　かぼちゃ　ねぎ　しめじ	753	14.5	23.5
		和風ツナサラダ		まぐろ（油漬）	油　砂糖	大根　人参　きゅうり　玉ねぎ			
		焼きおにぎり（醤油味）			米				
2	金	節分ご飯		大豆	米　もち米	人参　椎茸	723	17.7	27.8
		鰯の蒲焼き風		いわし	でん粉　油　砂糖				
		野菜の赤しそ和え				キャベツ　きゅうり　しそ			
		味噌汁		だし煮干　豆腐　味噌		大根　人参　ねぎ　小松菜			
5	月	ピザトースト		ハム　チーズ	食パン（無塩）　マーガリン　油	にんにく　玉ねぎ　マッシュルーム　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ　ピーマン	744	18.4	35.1
		ポトフ		ベーコン　豚肉　揚げボール	油　じゃがいも	人参　玉ねぎ　キャベツ　かぶ　かぶ（葉）			
		人参ラペ		まぐろ（油漬）	白ごま　油	人参　らっきょう			
		花みかん				みかん			
6	火	ご飯			米		796	18.0	28.9
		高野豆腐入り親子煮		鶏肉　高野豆腐　卵	砂糖	人参　玉ねぎ　筍　にら			
		切干し大根と青菜の和え物			砂糖　白ごま	切り干し大根　人参　小松菜			
		味噌汁		だし削り節　味噌　油揚げ		玉ねぎ　キャベツ			
7	水	コーンピラフ			米　大麦　バター　油	玉ねぎ　コーン缶　パセリ	781	14.5	32.5
		鶏肉のアップルソース焼き		鶏肉	砂糖	りんご			
		グリーンサラダ			油　砂糖	キャベツ　きゅうり　ピーマン			
		白菜のクリームスープ		ベーコン　牛乳	油　バター　小麦粉	人参　玉ねぎ　白菜			
8	木	ご飯			米		733	17.5	27.0
		鯖のみそソースかけ		さば　味噌	砂糖　でん粉				
		磯漬し		のり		もやし　キャベツ　ほうれん草			
		沢煮椀		だし削り節　豚肉	でん粉	人参　かぶ　しめじ　ねぎ　かぶ（葉）			
9	金	麦ご飯			米　大麦		803	15.7	29.8
		小魚の磯辺揚げ		ししゃも　青のり	小麦粉　油				
		肉じゃが		豚肉　竹輪　だし削り節	油　じゃがいも　糸こんにゃく　砂糖	人参　玉ねぎ　冷凍いんげん			
		かきたま汁		だし削り節　豆腐　卵	でん粉	人参　ねぎ　小松菜			
13	火	わかめご飯		わかめ	米		752	15.8	25.3
		しゅうまい		豚挽き肉	しゅうまいの皮　でん粉	生姜　椎茸　筍　玉ねぎ			
		大根ときゅうりの中華風あえもの			砂糖　ごま油　白ごま	大根　きゅうり			
		豆腐と青菜のスープ		だし削り節　豆腐　蒸しかまぼこ　だし昆布		ねぎ　生姜　小松菜			
14	水	スパゲッティボンゴレトマトソース		ベーコン　あさり　チーズ	スパゲッティ　油　バター	にんにく　生姜　玉ねぎ　人参　ピーマン　マッシュルーム　トマト缶　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ　パセリ	799	15.4	32.3
		豆と野菜のマリネ		大豆	油　砂糖	枝豆（冷凍）　きゅうり　人参　蓮根			
		プラウニー		牛乳　卵	小麦粉　バター　砂糖　チョコレート				
15	木	ご飯			米		738	15.3	24.0
		いかの変わりソースかけ		いか	でん粉　小麦粉　油　砂糖	玉ねぎ			
		五目きんぴら			油　ごま油　じゃがいも　糸こんにゃく　砂糖　白ごま	ごぼう　人参　蓮根			
		すまし汁		だし削り節　だし昆布　豆腐		人参　大根　えのきたけ　しめじ			
16	金	チキンカレー		鶏肉	米　大麦　油　じゃがいも　バター　小麦粉	にんにく　生姜　玉ねぎ　人参　トマト缶　グリンピース（冷凍）	824	14.8	26.7
		じゃこ入りビーンズサラダ		ちりめんじゃこ　ひよこまめ	油　砂糖	キャベツ　きゅうり　枝豆（冷凍）　人参			
		りんご				りんご			
19	月	ご飯			米		785	16.6	28.9
		四川味噌豆腐		豚挽き肉　味噌　豆腐	ごま油　砂糖　でん粉	生姜　にんにく　人参　筍　椎茸　ザーサイ（漬物）　ねぎ			
		中華サラダ			砂糖　油　ごま油	大根　人参　きゅうり			
		こんにゃくのピリ辛炒め			ごま油　こんにゃく　砂糖				
20	火	ご飯・海苔の佃煮		のり	米　大麦　砂糖		740	15.9	23.4
		厚焼き卵		卵	油　砂糖　でん粉	玉ねぎ　人参　椎茸			
		五目豆		大豆　昆布　だし削り節	こんにゃく　砂糖	椎茸　人参　蓮根			
		味噌汁		だし削り節　味噌	じゃがいも	玉ねぎ　キャベツ			
21	水	上海焼きそば		いか　海老　豚肉	油　中華めん	生姜　玉ねぎ　人参　筍　椎茸　キャベツ　ピーマン	842	15.1	31.0
		じゃこ入り茹で野菜		ちりめんじゃこ	油　砂糖	キャベツ　人参　小松菜			
		マーラーカオ		エバミルク　卵	小麦粉　でん粉　砂糖　油				
22	木	麦ご飯			米　大麦		775	17.3	27.8
		魚の照り焼き		ぶり	砂糖	生姜			
		お浸し		かつお節		人参　チンゲンサイ			
		つみっこ		鶏肉　だし削り節　豆腐	小麦粉　ごま油　里芋	人参　大根　白菜　しめじ　ねぎ			
26	月	ガーリックライス			米　バター	にんにく	748	15.3	31.0
		タンドリーチキン		鶏肉　ヨーグルト		玉ねぎ　にんにく　生姜　ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ			
		茹で野菜			油　ごま油	もやし　人参　きゅうり　コーン缶			
		じゃが芋とベーコンスープ		ベーコン	油　じゃがいも	人参　キャベツ　セロリー　小松菜			
27	火	ご飯			米		763	16.4	25.0
		白身魚のチリソース		メルルーサ	でん粉　油　砂糖　ごま油	ねぎ　にんにく　生姜			
		ラーパーツァイ			砂糖　ごま油	白菜　人参　生姜			
		中華スープ		豚肉　豆腐	ごま油	人参　筍　椎茸　ねぎ　小松菜			
28	水	黒砂糖コッペパン			黒砂糖パン		753	15.2	34.5
		ポテトグラタン		鶏肉　牛乳　生クリーム　チーズ	油　じゃがいも　小麦粉　バター	玉ねぎ　マッシュルーム　パセリ			
		ブロッコリーサラダ			砂糖　油	キャベツ　ブロッコリー　コーン缶			
		野菜スープ				人参　セロリー　小松菜　玉ねぎ			
29	木	ご飯			米		784	16.5	27.7
		すき焼き風煮物		豚肉　焼き豆腐　うずら卵	油　糸こんにゃく　砂糖　ふ	玉ねぎ　白菜　ねぎ			
		海藻サラダ		海藻サラダ　わかめ	油　砂糖	キャベツ　きゅうり　人参　コーン缶　玉ねぎ			
		ポンカン				ぽんかん			

２月

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB_1 mg	ビタミンB_2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均栄養量	770	15.9	28.6	380	111	3.4	3.7	292	0.43	0.61	37	2.7	7.5

※学校行事・仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。