

2月献立表

中野区立北中野中学校

日	曜	献立名	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 %
3	月	節分ご飯	大豆	米 もち米	人参 椎茸	743	15.3	25.4
		鱈の蒲焼き風	いわし	でん粉 油 砂糖				
		わかめサラダ	わかめ	油 砂糖	きゅうり もやし コーン缶 玉ねぎ			
		味噌汁	だし煮干 豆腐 味噌		人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜			
4	火	ご飯		米		804	14.5	27.5
		四川豆腐	豚挽き肉 豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ いら			
		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				
5	水	黒砂糖コッパン		黒砂糖パン		766	13.3	32.4
		ホワイトシチュー	豚肉 牛乳 生クリーム	油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ			
		人参ラバ	まぐろ(油漬)	ごま 油	人参 らっきょう			
		りんご			りんご			
6	木	ご飯		米		750	14.8	23.6
		魚の味噌ソースかけ	さば 味噌	砂糖 でん粉 ごま				
		磯渡し	のり		もやし キャベツ ほうれん草			
		けんちん汁	だし削り節 だし昆布 豆腐	ごま油 こんにゃく	ごぼう 人参 大根 ねぎ			
7	金	ご飯		米		769	15.7	26.3
		親子煮	鶏肉 だし削り節 卵	砂糖	玉ねぎ みつば			
		切干し大根と青菜の和え物		砂糖 ごま	切り干し大根 人参 小松菜			
		味噌汁	だし削り節 だし昆布 味噌 油揚げ		玉ねぎ キャベツ			
10	月	わかめご飯	わかめ	米		824	13.9	23.8
		珍珠丸子	豚挽き肉 卵	パン粉 でん粉 もち米	生姜 椎茸 玉ねぎ			
		ラーバツァイ		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			
12	水	ご飯・海苔の佃煮	のり	米 大麦 砂糖		750	14.3	25.6
		厚焼き卵	鶏肉 卵	油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参			
		小松菜としめじのお浸し	かつお節		小松菜 しめじ			
		味噌汁	油揚げ だし削り節 味噌	じゃがいも	人参 大根 ねぎ			
13	木	麦ご飯		米 大麦		744	13.0	26.7
		小魚の磯辺揚げ	ししゃも 青のり	小麦粉 油				
		きんぴら煮	さつま揚げ	糸こんにゃく 油 砂糖	ごぼう 人参 蓮根 冷凍いんげん			
		すまし汁	だし削り節 豆腐	ふ	人参 ねぎ			
14	金	スパゲッティミートソース	豚挽き肉 チーズ	スパゲッティ 油 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶 トマトペースト トマトピューレ パセリ	851	13.7	29.3
		シーフード茹で野菜	いか 海老	油 砂糖	にんにく レモン キャベツ きゅうり			
		ブラウニー	牛乳 卵	小麦粉 バター 砂糖 チョコレート				
17	月	ごまご飯		米 大麦 ごま		728	15.8	22.4
		いかの葱味噌焼き	いか 味噌	砂糖 ごま油	にんにく ねぎ			
		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			
		豚汁	豚肉 油揚げ だし削り節 だし昆布 味噌 豆腐	油 こんにゃく	人参 ごぼう 大根 玉ねぎ			
18	火	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	844	12.4	25.6
		和風ツナサラダ	まぐろ(油漬)	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ			
		甘納豆蒸しパン	卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター 甘納豆				
19	水	ご飯		米		745	15.9	27.4
		鶏肉のスタミナ焼き	鶏肉	砂糖	ねぎ にんにく			
		春雨サラダ		はるさめ 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参			
		かきたま汁	だし削り節 豆腐 卵	でん粉	ねぎ 小松菜			
20	木	カツカレー	豚肉 卵	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 バター じゃがいも	玉ねぎ トマト缶 にんにく 生姜 人参 セロリー	890	11.7	25.9
		いか入りフレンチサラダ	いか	油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ			
		いよかん			いよかん			
21	金	ガーリックライス		米 バター	にんにく	741	15.5	21.7
		魚のムニエル	鮭	小麦粉 バター				
		じゃこ入りカラフルサラダ	ちりめんじゃこ	砂糖 油	キャベツ ピーマン きゅうり			
		ミネストローネ	ベーコン チーズ	カボチャペースト 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ トマト缶 トマトピューレ パセリ			
25	火	味噌ラーメン	豚挽き肉 なた 味噌	中華めん 油 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 玉ねぎ きくらげ ねぎ もやし コーン缶	695	14.1	30.6
		ひじきのナムル	ひじき	ごま油	人参 もやし 小松菜 にんにく 生姜			
		たこ焼きくん	たこ 卵 青のり かつお節	じゃがいも でん粉 油	キャベツ			
26	水	麦ご飯		米 大麦		724	16.1	23.4
		魚の照り焼き	ぶり	砂糖	生姜			
		野菜のおかか和え	かつお節		キャベツ 小松菜			
		里芋入り味噌汁	だし削り節 豚肉 味噌	里芋	人参 ごぼう しめじ ねぎ			
27	木	ご飯		米		761	14.5	28.3
		和風ハンバーグおろしソース	豚挽き肉 鶏肉 卵 おから 牛乳	バター でん粉	玉ねぎ 人参 大根			
		ツナ入り茹で野菜	まぐろ(油漬) わかめ	油 砂糖	もやし 人参 小松菜			
		味噌汁	だし削り節 油揚げ 味噌		大根 玉ねぎ えのきたけ いら			
28	金	アップルトースト		食パン バター 砂糖	りんご	707	13.0	28.8
		じゃが芋のオランダ煮	ベーコン 豚肉 チーズ	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ 冷凍いんげん			
		じゃこ入りサラダ	ちりめんじゃこ	砂糖 油	キャベツ 人参 きゅうり			
		花みかん			みかん			

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	769	14.2	26.4	380	112	3.1	3.7	302	0.46	0.61	34	2.8	7.7

※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。