

2月 献立予定表

練馬区立中村中学校

平成 29 年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について (★リクエストであがった献立)	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
					魚・肉・卵 豆・豆制品 1群	牛乳・小 魚・海藻 2群	緑黄色 野菜 3群	その他の野菜 果物 4群	穀類・も類 砂糖 5群	油脂 6群	
1	水		キムチチャーハン☆ ★カリカリ油揚げの中華サラダ ワンタンスープ くだもの(オレンジ)	オープンで油揚げをカリカリに焼きます	豚肉 油揚げ だし: 豚骨・鶏ガラ	牛乳	ピーマン にんじん にら	ねぎ 白菜キムチ きゅうり 切干し大根 しょうが キャベツ ネーブル オレンジ	精白米 大麦 三温糖 ワンタンの皮	ごめ油 ごま油 白ごま	803 26.5
2	木		★焼きカレーパン きのこもやしのソテー 白菜のシチュー	パンの間にカレーミートをはさみパン粉をつけ、焼きます	豚肉 ウィンナー 鶏肉 白いんげん豆 だし: 鶏ガラ	牛乳 クリーム	にんじん いんげん	にんにく 玉葱 コーン もやし 白菜 エリンギ しめじ	コッペパン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 米粉	ごめ油 バター	839 34.7
3	金		★やごめ いわしの蒲焼き 野菜の辛子和え 大根のみそ汁	節分の行事食、大豆を入れた混ぜごはんです	大豆 いわし 凍り豆腐 米みそ だし: そうだがつお節	牛乳	にんじん みつば 菜の花 こまつな	干し椎茸 キャベツ だいこん 玉葱	精白米 大麦 三温糖 もち米 片栗粉	ごめ油 大豆油 (揚げ油)	838 31.7
6	月		ごはん 生揚げの肉味噌焼き 野菜の塩昆布あえ ★吉野汁	くず粉でとろみをつけた奈良県の郷土料理です	生揚げ 豚肉 大豆 米みそ 鶏肉 かまぼこ だし: そうだがつお節 昆布	牛乳 塩昆布	にんじん ほうれんそう	玉葱 きゅうり 白菜 かぶ	精白米 大麦 三温糖 片栗粉 くず粉 あられ麩	ごめ油	800 34.5
7	火		五目あんかけ焼きそば ★中華風ポテトサラダ☆ くだもの(いよかん)	ごま油を加えて、中華風に仕上げます	豚肉 いか えび うずら卵 だし: 鶏ガラ	牛乳	にんじん チンゲン菜 青ピーマン	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 玉葱 白菜 もやし 黄ピーマン いよかん	中華麺 片栗粉 じゃが芋 三温糖	ごめ油 ごま油	845 33.8
8	水		ハヤシライス マスタードサラダ ★ブラウニー☆	アメリカの伝統的なお菓子のチョコレートケーキです	豚肉 たまご だし: 豚骨	牛乳 クリーム	にんじん トマトピューレ ブロッコリー	にんにく しょうが 玉葱 エリンギ キャベツ 干しぶどう	精白米 大麦 米粉 中さら糖 三温糖 グラニュー糖 ミルクチョコレート 小麦粉	バター ごめ油	904 26.4
9	木		五穀ごはん 豚汁☆ ★めばるの幽庵焼き ひじきと大豆の煮物	幽庵焼きはゆずを漬けたしに使った焼き物です	めばる 竹輪 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 米みそ だし: そうだがつお節	牛乳 ひじき	にんじん いんげん こまつな	ゆず ごぼう だいこん ねぎ	精白米 もち米 黒米 赤米 大麦 きび 三温糖 こんにやく 里芋	ごめ油	810 39.4
10	金		麦ごはん ★鶏肉のチリソースかけ ナムル 中華風コーンスープ	揚げた鶏肉にチリソースをたっぷりかけます	鶏肉 だし: 鶏ガラ・豚骨	牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜	しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 玉葱 もやし コーン 切干し大根	精白米 大麦 片栗粉 三温糖	ごめ油 (揚げ油) ごま油 白ごま	843 29.4
13	月		五目炊きごみごはん ★こんにやくの和風サラダ 豆腐団子汁	サラダこんにやくを使います	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 豚肉 だし: そうだがつお節	牛乳 わかめ 昆布	にんじん いんげん 水菜	ごぼう 干し椎茸 きゅうり だいこん 白菜	精白米 もち米 大麦 三温糖 こんにやく 白玉粉	ごめ油	795 27.9
14	火		★グラパン バジルサラダ かぶとベーコンのスープ	丸パンの中にグラタンを入れ、焼き上げます	鶏肉 白いんげん 豆 ベーコン だし: 鶏ガラ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう 赤ピーマン かぶ菜 ブロッコリー	玉葱 コーン かぶ キャベツ しょうが カリフラワー にんにく	丸パン 小麦粉 三温糖	バター ごめ油	818 29.8
15	水		ごはん ★さばのみそ煮☆ 五目きんぴら☆ のっぺい汁	1A・1C・2E・F組のリクエストです	さば 米みそ さつま揚げ 豚肉 だし: そうだがつお節	牛乳	にんじん いんげん こまつな	しょうが ごぼう れんこん だいこん ねぎ	精白米 大麦 三温糖 片栗粉 こんにやく ちくわぶ	ごめ油	867 30.6
16	木		★ブルコギ丼☆ たまごスープ くだもの(ぼんかん)	1B・1E・3Eのリクエスト、韓国風の焼き肉丼です	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご だし: 鶏ガラ	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	玉葱 もやし りんご しょうが にんにく しめじ ねぎ ぼんかん	精白米 大麦 三温糖 片栗粉	ごめ油 ごま油 白ごま	854 35.0
17	金		ナン キーマカレー ガーリックじゃがバター炒め ★フルーツヨーグルト☆	パン・みかん・りんごをヨーグルトとあえます	鶏肉 レンズ豆 だし: 鶏ガラ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト缶	にんにく しょうが りんご セロリー 干しぶどう りんご缶 みかん缶	ナン 小麦粉 じゃが芋 上白糖	ごめ油 バター	906 34.8
20	月		麦ごはん ★豚の生姜焼き☆ 野菜のみそ炒め ビーフンスープ	すりおろしりんごや玉葱を入れたソースをかけます	豚肉 米みそ 鶏肉 だし: 鶏ガラ	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが りんご 玉葱 キャベツ もやし	精白米 大麦 三温糖 ビーフン	ごめ油	791 37.1
21	火		ごはん ★手作りふりかけ ぶりのごまだれ焼き わかめとしらすの酢の物 みそ汁	青のり・ごま・粉かつおを使います	粉かつお ぶり 生揚げ 米みそ なると だし: そうだがつお節	牛乳 青のり わかめ しらす	こまつな	しょうが きゅうり もやし えのき ねぎ	精白米 大麦 三温糖 じゃが芋	ごま油 白ごま 黒ごま	834 35.6
22	水		チキンライス ★巣ごもりたまご オニオンスープ	野菜の中央にたまごを落としてオープンで焼きます	鶏肉 たまご ベーコン だし: 鶏ガラ	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな パセリ トマトジュース	玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン	精白米 大麦	ごめ油 バター	809 29.9
23	木		ごはん ★メンチカツ 野菜の磯あえ 豆腐のみそ汁	3年生の入試応援メニュー「メンチ勝つ」を提供します	豚肉 鶏肉 大豆 おから 豆腐 油揚げ 米みそ だし: そうだがつお節	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな みつば	玉葱 だいこん 白菜	精白米 大麦 パン粉 小麦粉	ごめ油 大豆油 (揚げ油)	871 33.8
24	金		★きつねうどん キャベツのごま酢あえ 芋ようかん	三角の油揚げを甘辛く煮て上にトッピングします	豚肉 油揚げ ハム 白いんげん豆 だし: そうだがつお節 さば節	牛乳 粉寒天	にんじん こまつな 水菜	玉葱 ねぎ キャベツ もやし	うどん 三温糖 さつま芋 上白糖	白ごま	801 27.8
27	月		ごはん 白菜のゆかりあえ ★わかさぎの南蛮漬け 野菜とがんもの旨煮	旬のわかさぎを揚げてから、甘酢に漬けます	鶏肉 がんもどき	牛乳 わかさぎ 昆布	ピーマン にんじん いんげん	玉葱 白菜 きゅうり 干し椎茸 だいこん	精白米 大麦 片栗粉 三温糖 こんにやく じゃが芋	ごめ油 大豆油 (揚げ油)	801 27.4
28	火		マーボー豆腐丼 青梗菜のスープ ★くだもの(オレンジ)	清見オレンジとポンカンの掛け合わせのはるみを提供予定です	豚肉 大豆 米みそ 豆腐 だし: 豚骨・鶏ガラ	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 たけのこ ねぎ もやし はるみ	精白米 大麦 三温糖 片栗粉	ごめ油	833 34.3

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承願います。