



# 2月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
				体の組織をつくるもの < 1群・2群 >	体の調子を整えるもの < 3群・4群 >	エネルギーとなるもの < 5群・6群 >	
1	月	ビビンバ 青梗菜としめじのスープ		牛乳 豚肉 油揚げ 卵 鶏肉 豆腐	にんじん ほうれん草 青梗菜 しょうが にんにく ねぎ ぜんまい もやし ぶなしめじ	米 おおむぎ 砂糖 油 片栗粉 ごま ごま油	791 36.8
2	火	カレートースト ポトフ くだもの		牛乳 ピザチーズ 豚肉 ウインナー	にんじん ブロッコリー にんにく 玉ねぎ キャベツ くだもの	食パン 砂糖 じゃが芋 油	747 24.2
3	水	大豆入りひじきごはん 豚汁 いわしのしょうが煮		牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐	にんじん ごぼう 大根 ねぎ しょうが 梅干し	米 こんにやく 里芋 砂糖 油	851 39.6
4	木	フィットチーネのきのこソース ガトーショコラ		牛乳 刻みのり ベーコン 鶏肉 えび たまご	にんじん しょうが 玉ねぎ ぶなしめじ まいたけ えのきたけ 干し椎茸	生パスタ 砂糖 薄力粉 ミルクチョコレート 油 バター	856 35.8
5	金	東京うどんと豚肉のバター風味丼 かんぴょうの卵とじ くだもの		牛乳 豚肉 鶏肉 卵	にんじん うど 干し椎茸 ぶなしめじ にんにく かんぴょう ねぎ くだもの	米 砂糖 片栗粉 バター 油	747 33.1
8	月	エッグトースト ポークビーンズ にんじんドレッシングサラダ		牛乳 ピザチーズ 調理用乳 卵 豚肉 ベーコン 大豆	にんじん 小松菜 赤ピーマン しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 バター マヨネーズ 油	810 36.3
9	火	麦ごはん 野菜と高野豆腐の煮物 ししゃものごま焼き・のり和え		牛乳 刻みのり ししゃも 鶏肉 凍り豆腐	にんじん さやいんげん ほうれん草 干し椎茸 大根 もやし えのきたけ	米 おおむぎ こんにやく じゃが芋 砂糖 油 ごま ごま油	818 36.8
10	水	パエリア マカロニスープ バジルポテト		牛乳 鶏肉 えび いか ベーコン	にんじん 赤ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 にんにく グリーンピース キャベツ	米 マカロニ じゃが芋 油 バター	804 28.5
12	金	五目おこわ なめこ汁 くるみ和え・くだもの		牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 小松菜 干し椎茸 ぶなしめじ ごぼう 大根 ねぎ なめこ キャベツ くだもの	米 もち米 こんにやく 砂糖 くるみ	800 30.1
15	月	ごぼうのハヤシライス シーザーサラダ		牛乳 粉チーズ 生クリーム 豚肉	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう ぶなしめじ きゅうり キャベツ とうもろこし	米 薄力粉 砂糖 食パン バター 油	809 26.7
16	火	びりんめし・ごま入り味噌汁 わかめときゅうりの酢の物 くだもの		牛乳 こんにやく 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	にんじん ごぼう 干し椎茸 切干大根 大根 きゅうり ねぎ もやし くだもの	米 砂糖 じゃが芋 油 こんにやく ごま 練りごま ごま油	770 33.0
17	水	ココアパン コーンシチュー ほうれん草とベーコンのオムレツ		牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ サラダチーズ 調理用乳 鶏肉 ベーコン 卵	にんじん ほうれん草 玉ねぎ とうもろこし とうもろこしペースト	ココアパン じゃが芋 薄力粉 バター 油	794 33.8
18	木	チャーハン ワンタンスープ カルピスゼリー		牛乳 カルピス 粉寒天 焼き豚 えび 卵 豚肉	にんじん 小松菜 干し椎茸 グリーンピース しょうが もやし ねぎ みかん缶詰	米 ワンタンの皮 砂糖 油 ごま油	756 32.0
19	金	ごはん けの汁 手作りつくね ごまあえ		牛乳 ひじき 油揚げ 凍り豆腐 みそ 鶏肉	にんじん ほうれん草 ねぎ ごぼう 大根 ぜんまい れんこん もやし たけのこ	米 こんにやく 砂糖 パン粉 片栗粉 ごま 油	780 35.4
22	月	たこめし・さつま汁 菜の花のおひたし くだもの		牛乳 まだこ 油揚げ かつお節 生揚げ みそ	にんじん さやいんげん ほうれん草 菜の花 たけのこ 干し椎茸 ごぼう ぶなしめじ 白菜 くだもの	米 砂糖 さつま芋	746 32.7
23	火	カツカレー わかめサラダ 福神漬	ジュリエット	豚肉 卵 わかめ	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ りんご きゅうり キャベツ 大根 福神漬	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 パン粉 油 バター ごま油 りんごジュース	852 25.4
24	水	麦ごはん・けんちん汁 鯖のゆずみそ焼き 切干大根の煮付け		牛乳 鶏肉 豆腐 さわら みそ さつま揚げ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ ゆず 切干大根	米 おおむぎ こんにやく 里芋 砂糖 油	801 34.6
25	木	あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト		牛乳 ヨーグルト 豚肉 いか えび うずら卵	にんじん 青梗菜 しょうが にんにく たけのこ もやし 玉ねぎ 白菜 きくらげ みかん パイン もも	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 ごま油 油	837 31.2
26	金	パインパン あさりのトマトスープ マカロニグラタン		牛乳 粉チーズ 調理用乳 生クリーム ウインナー あさり 鶏肉 えび	にんじん ホールトマト パセリ にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリ マッシュルーム	パインパン 砂糖 薄力粉 マカロニ パン粉 油 バター	824 34.6
29	月	小梅ごはん 肉じゃが 鮭の竜田揚げ		牛乳 豚肉 鮭	ゆかり粉 にんじん さやいんげん 梅干し 玉ねぎ しょうが	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖 片栗粉 ごま 油	867 39.7

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

☺印はリクエストメニューです。 リクエストがあった、汁物類、魚料理、サラダ類、くだもの類、ゼリー類は献立に取り入れていますが、印は付けていません。

印は新メニューです。

学校栄養摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	練馬中平均栄養摂取量	820Kcal	25~40g	25~30%	450mg	4.0mg	6.5g	300µgRE	0.50mg	0.60mg	35mg