令和6年　　2月献立表　　練馬区立田柄中学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	プルコギ丼 牛乳 わかめサラダ チンゲン菜と卵のスープ	豚肉 牛乳 わかめ とり肉 豆腐 卵	米 麦 米油 しらたき ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ にんじん もやし りんご にら きゅうり コーン しめじ チンゲンサイ ねぎ	756	17.2	28.0	3.7
2	金	いわしの蒲焼き丼 牛乳 五目豆 豆腐と野菜のすまし汁	いわし 牛乳 昆布 大豆 さつま揚げ 豆腐	米 麦 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白ごま こんにゃく	にんじん れんこん 干ししいたけ 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	773	16.9	26.4	3.5
5	月	☆みそラーメン 牛乳 うずらの煮卵 ジャンボ揚げ餃子 くだもの（いちご）	みそ 豚肉 牛乳 うずら卵 豚ひき肉	中華めん 米油 ごま油 砂糖 ぎょうざの皮 片栗粉 油	生姜 にんにく ねぎ にんじん もやし キャベツ たまねぎ にら 干ししいたけ いちご	773	17.4	35.0	3.7
6	火	五目ご飯 牛乳 ししゃもの青のり焼き 和風サラダ さつま汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり 豆腐 みそ	米 もち米 麦 米油 砂糖 白ごま こんにゃく さつま芋	にんじん 干ししいたけ たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり 大根 ねぎ 小松菜	749	17.4	29.6	3.4
7	水	きびごはん 牛乳 あんかけ卵焼き じゃこ入り中華サラダ 春雨坦々スープ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 卵 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 豆腐 みそ	米 きび 米油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま 白ごま 春雨	たまねぎ にんじん 干ししいたけ にら キャベツ もやし 小松菜 生姜 ねぎ 白菜 チンゲンサイ	816	16.8	31.4	3.4
8	木	もち麦入りごはん 牛乳 魚の生姜風味焼き 茎わかめのきんぴら 田舎汁	牛乳 さわら わかめ 厚揚げ 大豆 みそ	米 もち麦 砂糖 米油 ごま油 こんにゃく 白ごま じゃがいも	生姜 ねぎ にんじん ごぼう 大根 小松菜	720	17.9	26.4	3.4
9	金	パンプキンパン 牛乳 ☆ポテトミートグラタン レモンマスタードサラダ 豆とウインナーのトマトスープ	牛乳 豚ひき肉 クリーム チーズ ウインナー　大豆	パンプキンパン じゃがいも 米油 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン にんにく セロリー トマト缶	865	17.0	43.4	4.1
13	火	ごはん 牛乳 青のりとじゃこのふりかけ いかのねぎ塩焼 キャベツのあっさり和え 冬野菜のお切り込み	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 青のり いか　とり肉 みそ	米 白ごま 砂糖 ごま油 米油 里芋 うどん	生姜 にんにく ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 しめじ	730	21.0	21.0	3.7
14	水	照焼チキンとごぼうのスパゲッティ 牛乳 バジルサラダ 米粉のココアケーキ	ベーコン 鶏もも 牛乳 卵 豆乳	オリーブ油 片栗粉 油 砂糖 スパゲティ 米粉 米油 粉糖	にんにく たまねぎ ごぼう 生姜 キャベツ きゅうり コーン にんじん	740	15.2	35.3	3.0
15	木	鶏めし 牛乳 ☆肉じゃが 白菜のごま風味和え	とり肉 油揚げ 牛乳 豚肉	米 もち米 押麦 米油 しらたき 砂糖 こんにゃく じゃがいも ごま油 白すりごま	生姜 ごぼう 干ししいたけ にんじん グリンピース たまねぎ さやいんげん 白菜 ほうれん草	756	15.0	24.8	3.5
16	金	三色ピラフ 牛乳 魚のトマトソース焼き 野菜と豆のスープ	ベーコン とり肉 牛乳 あじ チーズ いんげん豆	米 麦 米油 バター オリーブ油 砂糖 パン粉 マカロニ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース レモン にんにく トマト缶 パセリ粉 セロリー キャベツ ピーマン	805	18.8	29.4	3.6
19	月	生姜ご飯（高知郷土料理） 牛乳 鶏肉のみそ漬け焼き 野菜の土佐酢和え 沢煮椀	とり肉 油揚げ 牛乳 みそ かつお節 豚肉	米 麦 米油 砂糖	生姜 にんじん にんにく もやし きゅうり 干ししいたけ 大根 たけのこ 小松菜	763	18.7	31.4	3.8
20	火	カツカレーライス ジョア(プレーン) フレンチサラダ くだもの（いよかん）	豚ひき肉 大豆 生クリーム とり肉 卵 ジョア	米 麦 米油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 ざらめ パン粉 油 砂糖	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり キャベツ いよかん	893	14.8	24.8	2.6
21	水	八宝おこわ 牛乳 春雨サラダ 五目スープ 中華カステラ	焼き豚 えび 牛乳 ハム 豚肉 卵 クリーム	米 もち米 米油 ごま油 春雨 白ごま 砂糖 片栗粉 小麦粉 コーンスターチ	干ししいたけ にんじん たけのこ グリンピース きゅうり キャベツ 大根 白菜 ねぎ 小松菜	827	13.7	29.5	3.9
22	木	ごまごはん 牛乳 鮭のﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き 高野豆腐入りおひたし むらくも汁	牛乳 鮭 みそ 高野豆腐 とり肉 豆腐 卵 わかめ	米 押麦 白ごま 砂糖 米油 バター 片栗粉	生姜 キャベツ にんじん たまねぎ もやし ピーマン 小松菜 えのきたけ 干ししいたけ ねぎ	724	20.5	25.4	3.0
29	木	りんごトースト 牛乳 チキントマトシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳 鶏もも いんげん豆 生クリーム	食パン バター グラニュー糖 米油 じゃがいも 砂糖 マーガリン 小麦粉	りんご缶 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ グリンピース きゅうり キャベツ	778	13.2	38.6	3.4

※　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ので、ご了承ください。　※給食回数16回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	779	16.9	30.1	3.5	414	118	3.0	275	0.34	0.52	20	8.4