



2016年

2

月

の

献

立



日	曜日	牛乳	献立				主な食品と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
							主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える			
			主食	主菜	副菜	デザート	魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	穀類・芋・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜		
1	月	○	麦ごはん	豚肉と白菜のうま煮	春雨スープ	くだもの	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 麦 でん粉 春雨	油	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 にんにく 玉葱 白菜 たけのこ 干し椎茸 もやし えのき ねぎ くだもの	814 29.0	
2	火	○	二色サンド (リンゴシヤム・マーガリン)	カリフラワーのクリームシチュー	大根のツナサラダ		鶏肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	食パン 小麦粉 黒砂糖 食パン 砂糖 じゃがいも	油 バター マーガリン	人参 ほうれん草	りんごシヤム にんにく 玉葱 マッシュルーム コーン グリボース カリフラワー 大根	856 27.3	
3	水	○	ごはん	大豆と小魚の カリカリ揚げ	鯛のつみれ汁	海苔の 佃煮	おひたし	いわし たら 生揚げ 大豆 みそ かつお節	牛乳 のり かたくちいわし	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま	人参 小松菜	生姜 大根 ねぎ 白菜 もやし	798 35.1
4	木	○	ゆかりごはん	擬製豆腐	じゃがいもの味噌汁	野菜の木の实和え		鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま アーモンド	人参 小松菜	干し椎茸 たけのこ ねぎ 玉葱 白菜 もやし	800 31.7
5	金	○	ジャンバラヤ	マーマレード チキン	キャベツスープ	くだもの	豚肉 ウインナー 鶏肉 ひよこ豆	牛乳	米 麦 砂糖	油	人参 小松菜 ピーマン	にんにく 生姜 キャベツ マッシュルーム 玉葱 コーン マーマレード くだもの	890 33.9	
8	月	○	しっぽくうどん		大根と胡瓜の華風和え	ほうれん草蒸しパン		豚肉 油揚げ 卵 かまぼこ あずき	牛乳	冷凍うどん 砂糖 小麦粉	油 バター	人参 みつば ほうれん草	干し椎茸 白菜 ねぎ 大根 きゅうり	758 28.5
9	火	○	菜めし	鮭の味噌 マヨネーズ焼き	なめこ汁	切干大根の含め煮		鮭 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 砂糖	油 ごま マヨネーズ	人参 大根葉 さやいんげん	生姜 玉葱 なめこ ねぎ 切干大根	796 34.0
10	水	○	青大豆ごはん	照り焼きハンバーグ	すまし汁	梅ドレッシングサラダ		青大豆 豚肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき わかめ	米 もち米 砂糖 パン粉 でん粉 麩	油 ごま	人参 水菜 ほうれん草	玉葱 干し椎茸 ねぎ 大根 梅干し	805 31.1
12	金	○	チョコレートパン	マカロニグラタン		野菜のスープ煮		鶏肉 えび ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	ミルクパン チョコレート マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター	人参 パセリ さやいんげん	玉葱 マッシュルーム にんにく 生姜 たけのこ ねぎ 白菜	897 31.1
15	月	○	鶏五目おこわ	ししゃもの南蛮漬け	キャベツの味噌汁	生姜醤油和え		鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 ししゃも	米 もち米 砂糖 こんにゃく でん粉	油	人参 小松菜	たけのこ 干し椎茸 えのき グリボース ねぎ キャベツ 玉葱 もやし 白菜 生姜	783 30.3
16	火	○	ごぼうのドライカレー		糸寒天サラダ		プリン	豚肉 レンズ豆 卵	牛乳 寒天	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 ごぼう マッシュルーム グリボース もやし	889 30.2
17	水	○	シナモントースト	いんげん豆のボルシチ	ブロッコリーとしめじのソテー			豚肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 生クリーム	食パン 砂糖 じゃがいも	油 マーガリン	人参 ブロッコリー	にんにく 玉葱 しめじ キャベツ コーン	779 30.8
18	木	○	ごはん	煮魚	吉野汁	じゃがいもキンピラ		ぶり 鶏肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 じゃがいも でん粉 こんにゃく	油 ごま	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 大根 たけのこ 干し椎茸 ねぎ ごぼう	863 31.5
19	金	○	ビビンバ (そぼろごはん・ぜんまい・ナムル)	わかめと卵のスープ			くだもの	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 こんにゃく でん粉	油 ごま	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ぜんまい もやし 玉葱 たけのこ ねぎ くだもの	777 28.1
22	月	○	ホットドッグ	豆のポタージュ	コーンサラダ			ウインナー ハム いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	コッペンパン 砂糖 じゃがいも	油 バター	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 コーン キャベツ	827 29.2
23	火	○	麦ごはん	みそカツ	ポイル キャベツ	小松菜と豆腐のスープ	ミニトマト	豚肉 卵 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	米 麦 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま	人参 小松菜 ミニトマト	にんにく 生姜 キャベツ 玉葱	918 33.0
24	水	○	シーフードクリームライス	ほうれん草とベーコンのソテー			くだもの	鶏肉 ベーコン いか えび	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	米 麦 小麦粉	油 バター	人参 ほうれん草	にんにく 玉葱 コーン しめじ マッシュルーム グリボース くだもの	823 28.4
25	木	○	五目あんかけ焼きそば	煮たまご	杏仁豆腐			豚肉 うすら卵	牛乳 寒天	蒸し中華めん でん粉 砂糖	油	人参 けんサイ	にんにく 生姜 玉葱 もやし たけのこ 干し椎茸 きくらげ 白菜 パイン 黄桃 みかん	793 27.6
26	金	○	ごはん	鱈の香味焼き	生揚げのそぼろ煮	キャベツの即席漬け		鱈 豚肉 生揚げ	牛乳	米 砂糖 でん粉	油 ごま	人参	生姜 にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 グリボース キャベツ きゅうり	841 38.2
29	月	○	しらすわかめ ごはん	肉じゃが	切干大根ナムル		くだもの	豚肉	牛乳 わかめ しらす	米 きび じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	人参 ほうれん草 さやいんげん	生姜 玉葱 たけのこ ねぎ 干し椎茸 切干大根 もやし にんにく くだもの	823 27.0

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

練馬区立光が丘第一中学校