2017年 2月の献立

日	曜日	牛乳	献立 主食	主菜	副菜	デザート	主に体の組織を作る 魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖	油脂	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	その他の野菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	水	○	シナモントースト	鶏肉とマカロニのトマト煮	チーズポテト		鶏肉 ベーコン ひよこまめ	牛乳 チーズ	食パン マカロニ 砂糖 じゃがいも	油 マーガリン	人参 トマト ブロッコリー	玉葱 しめじ	837 29.8
2	木	○	キンピラごはん	肉豆腐	大根サラダ	くだもの	油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖 こんにゃく	油	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう グリンピース 玉葱 しめじ 大根 くだもの	804 31.4
3	金	○	ごはん	いわしの蒲焼き	呉汁	野菜の海苔和え	いわし 鶏肉 豆腐 みそ 大豆 かつお節	牛乳 のり	米 でん粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま	人参 小松菜	大根 ねぎ もやし	841 33.8
6	月	○	キャロットライス	マーマレードチキン	ポテトスープ	カリフラワーのカレー炒め	鶏肉 ウィンナー ベーコン	牛乳	米 じゃがいも	油	人参 さやいんげん	にんにく キャベツ 玉葱 カリフラワー コーン マーマレード	804 30.5
7	火	○	しっぽくうどん		大根の土佐和え	ほうれんそう蒸しパン	豚肉 油揚げ かまぼこ かつお節 卵 あずき	牛乳	冷凍うどん 小麦粉 砂糖	油 バター	人参 みつば ほうれんそう	干し椎茸 白菜 ねぎ 大根	776 29.1
8	水	○	ごはん	煮魚	さつま汁	もやしのゆかり和え	ぶり 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 こんにゃく でん粉 さつまいも	油	人参	生姜 ごぼう 大根 ねぎ しめじ もやし きゅうり	857 32.5
9	木	○	ナンピザ	いんげん豆のポタージュ		フレンチサラダ	ベーコン いんげんまめ	牛乳 チーズ 生クリーム	ナン 砂糖 じゃがいも	油 バター	人参 小松菜 ピーマン	マッシュルーム 白菜 キャベツ コーン 玉葱	794 30.8
10	金	○	豚キムチ丼		ワンタンスープ	くだもの	豚肉 みそ	牛乳	米 砂糖 でん粉 ワンタンの皮	油	人参 にら チンゲンサイ	にんにく 生姜 玉葱 白菜 ねぎ 干し椎茸 もやし えのき くだもの	795 29.4
13	月	○	こぎつねごはん	ししゃもの南蛮漬け	わかめと豆腐の味噌汁	キャベツの生姜醤油和え	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ししゃも	米 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 ほうれんそう	ねぎ 玉葱 生姜 キャベツ きゅうり	796 31.2
14	火	○	チョコレートパン	ひよこ豆のボルシチ		野菜ときのこのソテー	豚肉 ベーコン ひよこまめ	牛乳 生クリーム	ミルクパン チョコレート じゃがいも	油	人参 小松菜	にんにく 玉葱 キャベツ もやし しめじ コーン	770 29.1
15	水	○	ビビンバ (そぼろごはん・ぜんまい・ナムル)		中華風コーンスープ	くだもの	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま	人参 ほうれんそう	にんにく 生姜 ぜんまい もやし 玉葱 干し椎茸 コーン ねぎ くだもの	802 27.3
16	木	○	ふりかけごはん	鮭のちゃんちゃん焼き	芋団子汁	くだもの	鮭 かつお節 みそ 鶏肉	牛乳 しらす あおのり	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま バター	人参 ピーマン	キャベツ コーン もやし 玉葱 大根 ねぎ くだもの	807 34.6
17	金	○	菜めし	和風おろしハンバーグ	きのこのすまし汁	五目キンピラ	豚肉 豆腐 卵 竹輪	牛乳 ひじき わかめ	米 パン粉 砂糖 焼きふ こんにゃく	油 ごま	人参 大根葉 さやいんげん	玉葱 大根 干し椎茸 えのき ねぎ ごぼう	795 30.3
20	月	○	ジャージャー麺			フルーツ白玉	豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 寒天	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 白玉粉	油	人参	もやし きゅうり にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 ねぎ パイン 黄桃 みかん	903 31.9
21	火	○	ゆかりごはん	さばの文化干し	けんちん汁	野菜の木の実和え	さば 鶏肉 豆腐	牛乳	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま アーモンド	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ もやし 白菜	843 30.3
22	水	○	青大豆ごはん	切干大根の厚焼き玉子	かぼちゃの味噌汁	ピリ辛もやし炒め	大豆 鶏肉 卵 油揚げ みそ 竹輪	牛乳	米 もち米 砂糖 こんにゃく	油 ごま	人参 かぼちゃ さやいんげん	切干大根 玉葱 コーン グリンピース にんにく もやし	811 32.4
23	木	○	みそカツバーガー (丸パン・みそカツ・キャベツ)		小松菜と豆腐のスープ	にんじんゼリー	豚肉 卵 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 寒天	丸パン 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 小松菜	にんにく キャベツ 玉葱 干し椎茸 オレンジジュース	835 34.8
24	金	○	チキンライス	白菜のクリームスープ		コーンポテト	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	米 砂糖 じゃがいも	油 バター	人参 小松菜	玉葱 グリンピース 白菜 えのき コーン	830 25.3
27	月	○	ごはん	鰆の香味焼き	生揚げと野菜の煮物	辛子醤油和え	さわら 豚肉 生揚げ	牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油 ごま	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし	824 37.4
28	火	○	ドライカレー		かみかみサラダ	くだもの	豚肉 するめいか レンズまめ	牛乳	米 小麦粉 砂糖	油 バター	人参	にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム ごぼう きゅうり グリンピース 大根 くだもの	828 27.5

※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