2018年 2月の献立

日	曜日	牛乳	献立 主食	献立 主菜	献立 副菜	献立 デザート	主な食品と働き 主に体の組織を作る 魚・肉・卵・豆製品	主に体の組織を作る 乳類・小魚・海藻	主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖	主にエネルギーになる 油脂	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	主に体の調子を整える その他の野菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	木	○	ポークストロガノフ		海藻サラダ	くだもの	豚肉	牛乳 わかめ 生クリーム	米 小麦粉 砂糖	油 バター	人参	にんにく 玉葱 レモン マッシュルーム きゅうり もやし コーン くだもの	859 25.8
2	金	○	節分ごはん 恵方巻き風	ししゃもの唐揚げ	野菜の味噌汁	白玉あずき	鶏肉 大豆 みそ 油揚げ あずき	牛乳 のり ししゃも	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 白玉	油	人参 大根葉 さやいんげん	ごぼう キャベツ 白菜 大根	841 31.7
5	月	○	ごはん	さわらの照り焼き	けんちん汁	もやしちくわ炒め	さわら 豆腐 油揚げ 竹輪	牛乳	米 砂糖 かたくり粉 こんにゃく	油 ごま油	人参 こまつな	しょうが ごぼう 大根 ねぎ もやし	787 32.9
6	火	○	高菜チャーハン		はなまるスープ	くだもの	ベーコン たまご 鶏肉 なると	牛乳	米 砂糖	油 ごま油	人参 たかな漬	にんにく ねぎ もやし 玉葱 キャベツ くだもの	789 26.1
7	水	○	すきやき丼		パリパリサラダ	くだもの	豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	米 麦 しらたき 砂糖 かたくり粉 ワンタンの皮	油	人参 こまつな	玉葱 白菜 干し椎茸 ねぎ キャベツ もやし くだもの	811 31.9
8	木	○	ジャージャー麺			アセロラフルーツポンチ	豚肉 みそ	牛乳	蒸し中華めん 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	人参	きゅうり もやし ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ パイン 黄桃 りんご みかん ナタデココ アセロラジュース	821 27.6
9	金	○	ビスキュイトースト	コーンポタージュ	パセリポテト		たまご ベーコン 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	食パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	パセリ	玉葱 コーン クリームコーン	888 26.8
13	火	○	わかめごはん	鮭のねぎ塩焼き	根菜の味噌汁	おかか和え	さけ 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	米 砂糖 かたくり粉		人参 こまつな	しょうが ねぎ 大根 ごぼう もやし	754 34.6
14	水	○	ツナピラフ		ミネストローネ	ココアカップケーキ	ベーコン ツナ 鶏肉 たまご	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	人参 トマト	玉葱 コーン グリンピース にんにく キャベツ セロリ	879 26.2
15	木	○	ごはん	たらの麦味噌焼き	豆乳汁	和風大根サラダ	たら みそ 生揚げ 豆乳	牛乳	米 砂糖 じゃがいも 押麦 こんにゃく	油	人参	きゅうり 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	747 31.6
16	金	○	ナン	ごぼうとレンズ豆のキーマカレー	花野菜サラダ	くだもの	豚肉 レンズまめ	牛乳	ナン 小麦粉 砂糖	油	人参 ブロッコリー	にんにく しょうが ごぼう マッシュルーム 玉葱 カリフラワー グリンピース コーン くだもの	727 33.7
19	月	○	ごはん	豆じゃこ	生揚げと海鮮の旨煮	春雨サラダ	大豆 鶏肉 生揚げ えび いか ハム	牛乳 じゃこ	米 かたくり粉 砂糖 はるさめ	油 ごま油 ごま	人参 チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが 干し椎茸 玉葱 たけのこ ねぎ きくらげ もやし	924 38.7
20	火	○	キャロットライス	チキンの粒マスタード焼き	ポテトチャウダー	くだもの	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	米 じゃがいも かたくり粉	油 バター	人参 パセリ	にんにく 玉葱 マッシュルーム くだもの	906 33.1
21	水	○	家常豆腐丼		じゃこサラダ	すりりんごゼリー	豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 じゃこ 寒天	米 麦 砂糖 かたくり粉	油	人参	しょうが にんにく 玉葱 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり りんご	854 33.6
22	木	○	ごはん	豚肉の生姜焼き	じゃがいもの味噌汁	辛子醤油和え	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく		人参 こまつな	しょうが にんにく もやし キャベツ 玉葱 ねぎ	858 34.3
23	金	○	他人丼		せんべい汁	くだもの	豚肉 たまご 鶏肉	牛乳	米 砂糖 こんにゃく 南部せんべい		人参 こまつな	玉葱 ごぼう 干し椎茸 グリンピース 大根 白菜 ねぎ くだもの	828 34.1
26	月	○	ちゃんこうどん		笹かまの天ぷら	野菜のごま和え	豚肉 竹輪 たまご ささかまぼこ	牛乳	冷凍うどん 小麦粉 砂糖	油 ごま	人参 こまつな	干し椎茸 大根 白菜 ねぎ もやし	741 36.9
27	火	○	ごはん	豆腐チゲ	チャプチェ	くだもの	鶏肉 みそ 豆腐 豚肉	牛乳	米 砂糖 はるさめ	油 ごま油	人参 にら こまつな	にんにく しょうが 白菜 えのき ねぎ 干し椎茸 ごぼう 玉葱 くだもの	830 31.1
28	水	○	ガーリックトースト	ポークビーンズ	コーンサラダ		豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも	油 マーガリン	人参 パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ コーン	761 29.2

※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