

2021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)		
			主食	主菜	副菜	デザート	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				
							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	○	えびとブロッコリーのトマトスパゲティ		じゃが芋のハニーサラダ	果物	えび	チーズ 牛乳	スパゲティ じゃが芋 はちみつ	砂糖 油 バター	オリブオイル 油	ブロッコリー トマト パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ コーン 果物	791 31.7	
2	火	○	大豆ごはん	いわしのかば焼き	酢みそ和え	豆腐のすまし汁	鶏肉 大豆 いわし みそ 豆腐	牛乳	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油	油	さやいんげん にんじん 小松菜	ごぼう 生姜 キャベツ もやし 白菜 えのきたけ ねぎ	844 34.1	
3	水	○	小松菜ごはん	切干大根の卵焼き	ゆかり和え	五目汁	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油 ごま油	油	小松菜 にんじん	生姜 たまねぎ しいたけ 切干大根 もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	750 27.8	
4	木	○	ぶどうパン	ペンネミートグラタン		イタリアンスープ	果物	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	ぶどうパン 小麦粉 マカロニ パン粉	油 バター	トマト パセリ にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ コーン 果物	918 33.2	
5	金	○	ごはん	いかのおろしがけ	辛子醤油和え	かぶの和風汁	いか 鶏肉	牛乳	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	油	油	にんじん かぶ(葉)	大根 キャベツ もやし かぶ しめじ	750 31.3	
6	土	○	チンジャオロース丼		春雨スープ		果物	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 片栗粉 春雨	油	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ しいたけ 白菜 果物	814 31.3	
8	月	○	大豆わかめごはん	豆腐のまさご揚げ	ごま和え	大根のすまし汁	大豆 豆腐 鶏肉 卵	わかめ 牛乳 ひじき	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま	油	にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ 白菜 もやし えのきたけ 大根 ねぎ	807 28.1	
9	火	○	牛丼(和牛)		野菜のみそ汁		果物	牛肉 厚揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 じゃが芋	油	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ 大根 ねぎ 果物	914 26.9	
10	水	○	ごはん	鮭のオニオンソース	白菜の即席漬け	厚揚げのみそ汁	鮭 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖 片栗粉	油	油	にんじん	たまねぎ 白菜 きゅうり えのきたけ 大根 ねぎ	761 32.4	
12	金	○	ナン	豆とごぼうのキーマカレー		チーズサラダ	白ごま 豆乳プリン	豚肉 豆乳 レンズ豆	牛乳 チーズ アガー 生クリーム	ナン 小麦粉 砂糖 黒砂糖	油 ごま	にんじん トマト	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム ごぼう グリーンピース キャベツ きゅうり	769 32.7	
15	月	○	メキシカンライス	白菜のクリームスープ	コールスローサラダ	ココア マフィン	ウインナー 鶏肉 いんげん豆 卵	牛乳 生クリーム	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	オリブオイル 油 バター	油	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ 白菜	957 26.2	
16	火	○	ごはん	さばのカレー焼き	わかめのおろし和え	粕汁	さば 油揚げ 竹輪 みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖 里芋	油	油	にんじん	にんにく 生姜 きゅうり 大根 しいたけ ねぎ	798 35.5	
17	水	○	ジャージャー麺			フルーツヨーグルト	豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	中華めん 砂糖 片栗粉	油 ごま油	油	にんじん	きゅうり もやし 生姜 にんにく しいたけ たけのこ ねぎ パイン 桃 りんご みかん	870 31.3	
18	木	○	ごはん	家常豆腐	トックスープ	果物	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	米 砂糖 片栗粉 トック	油	油	にんじん こねぎ	生姜 にんにく しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ たまねぎ 大根 果物	800 30.1	
19	金	○	ごはん	和牛ハンバーグ	小松菜とコーンのソテー	ポーク野菜スープ	牛肉 卵 ベーコン 豚肉	牛乳	米 パン粉 砂糖	油	油	トマト 小松菜 にんじん	たまねぎ コーン 生姜 キャベツ	898 33.6	
22	月	○	高菜チャーハン	肉団子スープ		豆腐サラダ	ベーコン 卵 豆腐 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油 ごま	油	高菜 にんじん にら	にんにく ねぎ キャベツ きゅうり 生姜 白菜 きくらげ しいたけ	833 34.0	
24	水	○	ツナコーントースト		花野菜サラダ	キャベツとトマトのスープ	ツナ 豚肉	牛乳	食パン 砂糖	油	油	マヨネーズ 油	ブロッコリー にんじん トマト	レモン たまねぎ コーン カリフラワー にんにく セロリ キャベツ	741 28.5
25	木	○	高野豆腐の卵とじ丼		じゃが芋のみそ汁	果物	豚肉 高野豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖 じゃが芋	油	油	にんじん みつば	たまねぎ ごぼう しめじ キャベツ えのきたけ ねぎ 果物	843 32.9	
26	金	○	ガーリックライス	たらとほうれん草の ホワイトソース焼き	マスタードサラダ	パミセリスープ	ベーコン たら レンズ豆	牛乳 生クリーム チーズ	米 麦 小麦粉 砂糖 パミセリ	バター オリブ油 油	油	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	919 32.8	

※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

