



2月 献立表



練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	食品の種類			栄養価			
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月	○	親子丼 東京うどの和風サラダ いものご汁	鶏もも 鶏卵 飲用牛乳 木綿豆腐 赤みそ	精白米 大麦 米ぬか油 しらたき 三温糖 ごま油 炒りごま (白) 里芋 精粉こんにやく	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ わけぎ キャベツ小松菜 うど ねぎ ほうれん草	782	15.1	25.0	4.0
2	火	○	恵方巻き寿司 いわしの竜田揚げ きなこ豆 田舎汁	鶏むね 油揚げ 焼きのり 飲用牛乳 いわし いり大豆 きな粉 鶏むね 厚揚げ	精白米 大麦 三温糖 炒りごま (白) でん粉 揚げ油 米ぬか油 精粉こんにやく 里芋	かんぴょう (乾) にんにく 干しいたけ 生姜 ごぼう にんじん 大根 ほんしめじ 小松菜 ねぎ	881	18.3	31.1	3.6
3	水	○	フレンチトースト コールスローサラダ コーンチャウダー	鶏卵 調理用牛乳 飲用牛乳 ベーコン 植物性脂肪生クリーム	食パン 三温糖 バター 米ぬか油 じゃが芋 薄力粉	キャベツ にんじん 冷凍コーン にんにく たまねぎ バセリ	762	13.0	36.6	3.0
4	木	○	ごまごはん いかのかりんとがらめ キムチ大根漬 野菜椀	飲用牛乳 いか 厚揚げ 油揚げ 白みそ	精白米 炒りごま (白) 三温糖 揚げ油 炒りごま (黒) でん粉 すりごま (白) 米ぬか油 精粉こんにやく じゃが芋	生姜 キムチ (白菜) 大根 にんじん ねぎ 小松菜	788	15.5	26.0	3.5
5	金	○	麦ごはん ゆず大根 厚揚げの中華うま煮 牛乳寒天	飲用牛乳 豚バラ厚揚げ 寒天 調理用牛乳 植物性脂肪生クリーム	精白米 大麦 三温糖 ごま油 でん粉	大根 にんじん きゅうり ゆず (果皮) 生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ きくらげ キャベツ チンゲンサイ みかん缶	840	13.1	30.5	2.0
8	月	○	豚丼 けんちん汁 ポップビーンズ	豚肩 飲用牛乳 鶏もも 木綿豆腐 油揚げ 黄大豆	精白米 大麦 米ぬか油 しらたき 三温糖 精粉こんにやく 里芋 でん粉 揚げ油	たまねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ 青ピーマン ねぎ 大根 えのきたけ	754	15.7	26.1	2.6
9	火	○	帆立ごはん 塩昆布あえ 五色煮	ほたて貝 (水煮) 油揚げ 飲用牛乳 塩昆布 豚肩 厚揚げ	精白米 三温糖 炒りごま (白) ごま油 米ぬか油 精粉こんにやく じゃが芋	生姜 きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん 干しいたけ 粒コーン スナップエンドウ	762	16.0	25.4	3.4
10	水	○	麦ごはん むろあじのさんが焼き 根菜の炒り煮 果物	飲用牛乳 むろあじ 鶏ミンチ 鶏卵 白みそ 焼きのり 鶏もも 黄大豆	精白米 大麦 大和芋 炒りごま (白) 米ぬか油 じゃが芋 精粉こんにやく 三温糖	ねぎ 生姜 ごぼう にんじん さやいんげん デコボン	868	17.6	23.0	1.8
12	金	○	カ・豆入りミートソース 野菜のごま味噌和え 手作りチョコブラウニー	豚ミンチ 黄大豆 パレルメザンチーズ 飲用牛乳 白みそ 鶏卵	マカロニ・スパゲッティ (卵なし) オリーブ油 米ぬか油 三温糖 バター 薄力粉 グラニュー糖 いりごま ミルクチョコレート	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ 小松菜 マッシュルーム水煮 バナナ 青ピーマン ブラックマッペもやし	923	14.0	30.9	3.5
15	月	○	ココアパン スパニッシュオムレツ バリバリサラダ パミセリスープ	飲用牛乳 豚ミンチ ひよこ豆 鶏卵 調理用牛乳 ロースハム プロセスチーズ 植物性脂肪生クリーム	ココアパン 米ぬか油 じゃが芋 ワンタンの皮 揚げ油 はちみつ パミセリ (卵なし)	たまねぎ 青ピーマン キャベツ きゅうり にんじん セロリー 冷凍コーン 小松菜	793	16.0	33.8	4.0
16	火	○	麦ご飯 和牛入りハンバーグの トマトソースがけ 花野菜サラダ ABCスープ	飲用牛乳 牛ミンチ 豚ミンチ 鶏卵 ベーコン 豚肩	精白米 大麦 パン粉 (生) 米ぬか油 三温糖 オリーブ油 ABCマカロニ (卵なし)	たまねぎ にんにく キャベツ トマト缶詰 ブロッコリー 冷凍コーン にんじん セロリー スナップエンドウ	970	15.3	33.9	3.3
17	水	○	深川ご飯 さばのおろしソース ごま和え 根菜汁	あさり水煮缶 油揚げ 刻み昆布 飲用牛乳 さば 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 大麦 でん粉 揚げ油 三温糖 すりごま (白) じゃが芋	生姜 スナップエンドウ 大根 ほうれん草 ブラックマッペもやし にんじん ごぼう ねぎ	896	16.5	33.1	3.8
18	木	○	かつ丼 生揚げの味噌汁 荳わかめのサラダ	豚ヒレ 鶏卵 飲用牛乳 厚揚げ 白みそ 赤みそ 荳わかめ	精白米 大麦 薄力粉 パン粉 (生) パン粉 (乾燥) 揚げ油 三温糖 じゃが芋 米ぬか油	たまねぎ 糸みつば 白菜 にんじん えのきたけ 小松菜 きゅうり ブラックマッペもやし	890	18.3	26.8	4.9
19	金	○	麦ごはん 野菜ナムル 四川豆腐 果物	飲用牛乳 豚肩 木綿豆腐	精白米 大麦 ごま油 炒りごま (白) 米ぬか油 三温糖 でん粉	ブラックマッペもやし にんじん 小松菜 にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 チンゲンサイ ほんかん	780	15.4	23.8	3.1
22	月		揚げパン(ごまきなこ) まぜっごサラダ チリコンカン	きな粉 飲用牛乳 しらす干し 黄大豆 豚ミンチ 粉チーズ いんげん豆	ミルクパン 揚げ油 すりごま (白) 三温糖 炒りごま (白) 米ぬか油 じゃが芋	きゅうり 大根 キャベツ にんにく にんじん たまねぎ バセリ ホールトマト (食塩無添加)	800	16.3	36.7	3.2
24	水		あわご飯 かじきの和風ステーキ 豆腐チャンプル 大根の味噌汁	飲用牛乳 めかじき 豚もも 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 あわ (精白米) バター 米ぬか油 三温糖 でん粉 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 ブラックマッペもやし にら 大根 ねぎ	806	19.0	26.6	4.2
25	木		あんかけ炒飯 大豆入り中華サラダ えのきのすまし汁	豚肩 むきえび 飲用牛乳 カットわかめ 黄大豆 厚揚げ	精白米 大麦 米ぬか油 でん粉 ごま油 三温糖 炒りごま (白)	冷凍コーン 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ水煮 ブラックマッペもやし 干しいたけ キャベツ グリーンピース (冷凍) ねぎ えのきたけ きゅうり 小松菜	674	16.0	23.5	3.9
26	金	○	ごま味噌ラーメン キャラメルポテト 即席漬け	豚ミンチ 赤みそ 飲用牛乳	中華めん (蒸) 米ぬか油 すりごま (白) ごま油 さつま芋 揚げ油 三温糖 バター	にんにく にんじん キャベツ 緑豆もやし ねぎ コーン 生姜 小松菜 きゅうり	871	11.2	31.2	3.4

◎ 果物は、デコボン・ほんかんの予定です。  
※ 献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。