



2月 献立表



練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価			
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	○	フレンチトースト さつまいも入りサラダ ミネストローネ	卵 牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆	食パン 砂糖 バター さつまいも 揚げ油 米ぬか油 マカロニ	キャベツ にんじん もやし にんにく レモン セロリー たまねぎ トマト パセリ粉	731	14.7	33.6	2.6
2	木	○	回鍋肉丼 春雨スープ 抹茶ミルクゼリー	みそ 豚肉 牛乳 ベーコン 寒天 クリーム	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 片栗粉 ごま油 春雨 甘納豆	にんにく ねぎ 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン 白菜 小松菜	842	13.9	26.9	3.7
3	金	○	恵方手巻き寿司 いわしの竜田揚げ きなこ豆 田舎汁	とり肉 油揚げのり 牛乳 いわし いり大豆 きな粉 厚揚げ	米 大麦 砂糖 白ごま 片栗粉 揚げ油 米ぬか油 こんにゃく 里芋	にんじん 干しいたけ かんぴょう にんにく 生姜 ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	771	17.8	28.2	3.4
6	月	○	あわご飯 野菜の生姜醤油 まぐろのごまみそだれ コムタンスープ	牛乳 かじき みそ 豚ひき肉 豆腐	米 あわ 片栗粉 小麦粉 砂糖 白すりごま 米ぬか油	生姜 キャベツ もやし にんじん 小松菜 干しいたけ 大根 キムチ ねぎ チンゲンサイ	793	17.2	30.1	2.5
7	火	○	カレーうどん ししゃもの磯辺揚げ 果物	豚肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 ししゃも 青のり	うどん 米ぬか油 片栗粉 小麦粉	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ ぼんかん	692	18.8	37.2	4.2
8	水	○	帆立ごはん 東京うどの和風サラダ 肉じゃが	ほたて貝 油揚げ 牛乳 豚肉	米 大麦 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 うど にんにく たまねぎ さやいんげん	768	17.4	23.8	2.8
9	木	○	ハッシュ・ド・ポーク カリカリじゃこサラダ 果物	豚肉 クリーム 牛乳 しらす干し	米 大麦 米ぬか油 ざらめ 小麦粉 バター 揚げ油 白ごま 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュレ ごぼう もやし キャベツ りんご	773	13.9	27.8	3.3
10	金	○	マーボ豆腐丼 エビ団子の手まり揚げ 果物	豚ひき肉 みそ 豆みそ 豆腐 牛乳 えび レンズ豆 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 揚げ油 小麦粉 食パン	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん いら みかん	838	16.9	27.6	3.8
13	月	○	麦ご飯 ハンバーグのトマトソースがけ 花野菜サラダ ABCスープ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵 ベーコン	米 大麦 パン粉 米ぬか油 砂糖 オリーブ油 マカロニ	たまねぎ にんにく トマト缶 キャベツ ブロッコリー コーン にんじん もやし セロリー さやいんげん	858	16.2	33.4	3.3
14	火	○	たっぷり野菜の 豆乳タンメン 手作りブラウニー	豚肉 みそ 豆乳 牛乳 卵	中華めん 米ぬか油 バター グラニュー糖 チョコレート 小麦粉	生姜 にんじん たけのこ キャベツ もやし 小松菜 パナナ	775	14.2	37.6	3.0
15	水	○	さつまいもごはん いかのかりんとがらめ 三色浸し 野菜椀	牛乳 いか 厚揚げ 油揚げ みそ	米 さつまいも ごま 油 片栗粉 砂糖 白ごま こんにゃく じゃが芋	生姜 にんじん 小松菜 もやし 大根 ねぎ	737	16.4	24.9	4.0
16	木	○	麦ごはん 魚の照り焼き 根菜の炒り煮 果物	牛乳 はまち とり肉 大豆	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん さやいんげん ぼんかん	867	16.9	26.0	2.2
17	金	○	チンジャオロース丼 じゃがいも中華炒め 粟米湯(スーミータン)	豚肉 牛乳 豆腐 卵	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 赤ピーマン ピーマン にんじん コーン 小松菜	747	16.6	23.9	3.0
20	月	○	かつ丼 いものこ汁 茎わかめのサラダ	豚肉 卵 牛乳 豆腐 みそ わかめ	米 大麦 小麦粉 パン粉 揚げ油 砂糖 里芋 こんにゃく 米ぬか油	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし	844	19.2	27.5	4.6
27	月	○	深川ご飯 鯖の文化干し 根菜汁	あさり 油揚げ 刻み昆布 牛乳 さば 豆腐 みそ	米 大麦 じゃが芋	生姜 さやいんげん ごぼう 大根 にんじん ねぎ	734	21.9	32.6	3.8
28	火		中華丼 大豆入り中華サラダ 果物	豚肉 えび うずら卵 牛乳 わかめ 大豆	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 ごま油 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ きくらげ しめじ 白菜 チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし いよかん	681	15.7	23.9	2.3

◎ 果物は、ぼんかん、りんご、みかん、いよかんの予定です。

※ 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。 ※2月10日は3年生が私立一般入試のため、2月21日～24日は全学年が学年末考査のため、給食はありません。