令和5年度

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 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	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
1	木	○	カレーうどん ししゃもの磯辺揚げ 果物	豚肉 油揚げ 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 小松菜 ぽんかん	675	18.1	38.0	3.8
2	金	○	恵方手巻き寿司 いわしの竜田揚げ きなこ豆　田舎汁 2月3日 節分	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 油 米ぬか油 こんにゃく	にんじん 干ししいたけ かんぴょう にんにく 生姜 ごぼう 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	775	18.4	29.0	3.4
5	月	○	チンジャオロース丼 野菜の中華炒め 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 キャベツ 小松菜 にんじん コーン	728	17.2	24.7	2.9
6	火	○	あぶたま丼 きゃべつと小松菜の辛子和え みぞれ汁	油揚げ 卵 牛乳 豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉	干ししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ 小松菜 にんにく 生姜 大根 なめこ ねぎ	726	15.8	26.4	2.8
7	水	○	ｷｬﾛｯﾄﾗｲｽのｴﾋﾞｸﾘｰﾑｿｰｽ あさりのカリッとサラダ 果物	えび 牛乳 あさり	米 米ぬか油 バター 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 生姜 キャベツ 小松菜 きゅうり しらぬい	795	14.7	27.2	2.9
8	木	○	ごはん　魚のレモン和え 野菜の生姜醤油 根菜汁	牛乳 さめ 豆腐 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	レモン パセリ粉 キャベツ もやし にんじん 小松菜 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	698	17.5	23.9	3.0
9	金	○	スパイシーチキンカレー ツナドレサラダ 抹茶ミルクゼリー	とり肉 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 まぐろ缶 寒天 クリーム	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 甘納豆	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん キャベツ コーン 小松菜	822	13.2	25.9	2.2
13	火	○	ごはん ハンバーグのトマトソースがけ 小松菜サラダ ＡＢＣスープ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ハム ベーコン	米 パン粉 米ぬか油 砂糖 マカロニ	たまねぎ にんにく トマト缶 キャベツ 小松菜 きゅうり セロリー にんじん さやいんげん	795	15.1	33.1	3.2
14	水	○	みそラーメン メンマの炒め煮 手作りブラウニー 2月14日 バレンタイン	豚ひき肉 みそ 牛乳 卵	中華めん 米ぬか油 ラード ごま油 白すりごま 砂糖 バター グラニュー糖 チョコレート 小麦粉	セロリー にんじん たまねぎ 白菜 もやし コーン にら ねぎ にんにく 生姜 しなちく バナナ	745	14.8	32.1	4.9
15	木	○	鶏ごぼうごはん 厚焼きたまご 根菜の炒り煮	鶏むね 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 とり肉 大豆	米 もち米 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごぼう 生姜 にんじん 干ししいたけ たまねぎ グリンピース さやいんげん	832	17.1	29.0	2.6
16	金	○	ごはん ぶりのねぎ醤油ソース 野菜ナムル 小松菜ともやしのスープ	牛乳 ぶり とり肉 油揚げ	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 白ごま 米ぬか油 春雨	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ もやし にんじん 小松菜 干ししいたけ	855	18.5	37.1	3.6
19	月	○	ごはん　のりのつくだ煮 ふんわりつくね いものこ汁　三色浸し	牛乳 干しのり 鶏ひき肉 豆腐 みそ	米 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく	ねぎ 生姜 にんじん ほうれん草 小松菜 もやし	685	16.8	22.1	3.4
20	火	○	かつ丼 野菜椀 ひじきサラダ 受験生 応援給食	豚肉 卵 牛乳 厚揚げ 油揚げ みそ ひじき	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 米ぬか油 白ごま	たまねぎ みつば 大根 にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり もやし	959	16.9	36.1	4.0
21	水	○	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 油 小麦粉 食パン	にんにく 生姜 ねぎ 干ししいたけ たまねぎ にんじん にら みかん	838	16.9	27.6	3.8
22	木	○	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 白ごま 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	756	17.5	22.9	2.8
29	木	○	★揚げパン(きなこ) 野菜のペペロンチーノソテー ポトフ	きな粉 牛乳 豚肉 いんげん豆	コッペパン 油 砂糖 オリーブ油 米ぬか油 じゃが芋	にんにく キャベツ 小松菜 生姜 たまねぎ にんじん	698	16.0	36.0	3.3

※　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。

◎　果物は、ぽんかん・しらぬい・みかんの予定です。