

令和7年

2月献立表

北町中学校

実施日	日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日1食 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月		飲用牛乳 ★わかめご飯 豚の梅煮 野菜と肉の香味あえ みぞれ汁	いわし 豚肉 厚揚げ かまぼこ	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん 小松菜	梅干し 生姜 ねぎ キャベツ もやし にんにく ごぼう 大根	米 砂糖 ごんにやく 里芋	白ごま 米ぬか油	688	17.8	23.0	5.1
4	火		飲用牛乳 ★フレンチトースト ポトフ ★コーンフレークサラダ	卵 ベーコン 豚肉 ソーセージ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	食パン 砂糖 ジャガイモ コーンフレーク	バター 米ぬか油	700	15.8	34.1	3.3
5	水		飲用牛乳 ★ハヤシライス サウピカンサラダ ★みかんゼリー	豚肉 レンズ豆	牛乳 アガー	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり みかんジュース	米 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめ ジャガイモ	米ぬか油	833	12.6	26.9	2.9
6	木		飲用牛乳 麦ご飯 ★鯖の味噌煮 野菜の和風ごま炒め 吉野汁	さば みそ 油揚げ とり肉 豆腐 竹輪	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ もやし ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉 焼きふ	米ぬか油 白ごま	708	18.9	30.1	3.8
7	金		飲用牛乳 ソースかつ丼 ＜入試応援献立＞ 大根とわかめの酢の物 生揚げの味噌汁	豚肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 白菜	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 ジャガイモ	油 白すりごま	912	15.1	33.4	3.6
10	月		飲用牛乳 チリコンカンライス コーンサラダ くだもの	豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン トマト缶 トマトピューレ	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり デコポン	米 大麦 ジャガイモ 砂糖	米ぬか油	715	14.5	28.1	2.3
12	水		飲用牛乳 ★みそラーメン うずら煮卵 ★おかしな目玉焼き	みそ 豚肉 うずら卵	牛乳 寒天	にんじん なら	生姜 にんにく たけのこ もやし 白菜 たまねぎ ねぎ 桃缶	中華めん 砂糖	ごま油 米ぬか油	729	16.5	28.3	4.0
13	木		飲用牛乳 塩コーンライス ★大豆入りハンバーグの トマトソースがけ ★ABCマカロニスープ	豚ひき肉 大豆 卵 とり肉	牛乳	トマトピューレ にんじん 小松菜	コーン たまねぎ にんにく キャベツ	米 パン粉 砂糖 マカロニ	米ぬか油	700	15.9	27.3	2.9
14	金		飲用牛乳 ごはん ★鯖のカレー焼 ひじきサラダ 厚揚げの具だくさん汁	さば 豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 もやし コーン ごぼう 大根 しめじ 白菜	米 砂糖	米ぬか油	685	18.4	31.8	2.8
17	月		飲用牛乳 ★麻婆豆腐丼 ★中華サラダ ★ぶどうゼリー	豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳 アガー	にんじん なら	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり ぶどうジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	836	13.5	30.4	3.5
18	火		飲用牛乳 麦ご飯 ★ひじき入り厚焼き玉子 根菜和え ★豚汁	鶏ひき肉 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん とうな	干しいたけ たまねぎ 枝豆 れんこん ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 ごんにやく ジャガイモ ねぎ	米ぬか油	804	15.3	30.8	3.4
19	水		飲用牛乳 五穀ご飯 真珠団子 (おろシダレ) ★白菜と春雨のスープ	小豆 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 生姜 干しいたけ 大根 白菜	米 大麦 あわきび もち米 片栗粉 春雨	ごま油	758	16.9	26.8	2.8
20	木		飲用牛乳 麦ごはん チーズタッカルビ ★トックスープ	とり肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 干しいたけ 白菜 ねぎ	米 大麦 さつま芋 砂糖 トック	ごま油 米ぬか油	701	16.8	22.9	2.7
21	金		飲用牛乳 こぎつねご飯 ししゃもの南蛮漬け かみなり汁 即席漬	豚ひき肉 油揚げ とり肉 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	枝豆 ねぎ ごぼう 大根 干しいたけ きゅうり キャベツ 生姜	米 砂糖 片栗粉 ジャガイモ ごんにやく	米ぬか油 揚げ油	772	16.4	35.7	4.2
25	火		ジョア (いちご) キャロットライスの約イソカかけ マーマレードチキン キャロットラペ ＜練馬産人参一斉給食＞	とり肉 えび いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ ジョア	にんじん パセリ粉 小松菜	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム 生姜 キャベツ コーン	米 大麦 小麦粉 マーマレード 砂糖	米ぬか油 バター	767	17.5	26.5	2.9
26	水		高野豆腐のそぼろ丼 飲用牛乳 のっぺい汁 (郷土料理・新潟県) 焼きりんご	豚ひき肉 高野豆腐 竹輪 油揚げ	牛乳	にんじん	生姜 干しいたけ グリーンピース 大根 ごぼう りんご	米 大麦 砂糖 里芋 ごんにやく 片栗粉 グラニュー糖	米ぬか油 バター	774	15.0	30.0	2.9
27	木		飲用牛乳 ★ピザトースト 白花豆のポタージュ 枝豆サラダ	ボンレスハム ベーコン いんげん豆 とり肉 まぐろ缶	チーズ 牛乳 生クリーム	ピーマン トマトピューレ にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ 枝豆 コーン	食パン 小麦粉 砂糖	米ぬか油 米油 バター	764	17.2	47.0	4.4
28	金		飲用牛乳 菜の花ごはん さばのごま照り焼き 白菜の甘酢あえ うすくず汁	卵 さば 豚肉 竹輪 豆腐	牛乳	なばな 小松菜 にんじん	白菜 きゅうり 大根 ねぎ えのきたけ しめじ	米 砂糖 里芋 でん粉	米ぬか油 白ごま	735	18.6	35.8	3.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	755	16.2	30.6	3.4	365	103	2.8	258	0.36	0.51	16	6.4

★印は3年生のリクエスト給食です。