

令和7年

2月献立表

石神井東中学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				給食実施		
					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杯目 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	1年	2年	3年
					1群	2群	3群	4群	5群	6群							
3	月	○		ご飯 ★春巻き ★水菜と卵のスープ	豚肉 ★むきえび 鶏肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん みず菜	たけのこ たまねぎ エリンギ しょうが にんにく セロリー だいこん	米 はるさめ 上白糖 でん粉 薄力粉 春巻きの皮	サラダ油 ごま油	753	15.8	29.6	2.8	☺		☺
4	火	○		ご飯 いわしのかば焼き 福ふく豆 ★ゆきんこ汁	いわし だいず きな粉 鶏肉 ★かまぼこ	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	しょうが ごぼう なめこ だいこん ねぎ	米 でん粉 三温糖 上白糖 ごんにやく ★さといも	サラダ油 ごま	796	16.7	27.9	2.6	☺	☺	☺
5	水	○		ご飯 ★ぎせい豆腐 ジャーマンポテト ★利休汁	鶏肉 豆腐 ★鶏卵 ベーコン みそ	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん パセリ ごまつな	★乾しいたけ ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう	米 上白糖 でん粉 じゃがいも ごんにやく	サラダ油 ごま	797	16.3	31.1	2.8	☺	☺	☺
6	木	○		ご飯 ★さばのみそ煮 野菜胡麻和え 大根汁	★さば みそ 油揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐	★飲用牛乳 (200ml) ごんぶ	ほうれんそう にんじん ごまつな	ねぎ しょうが もやし だいこん	米 三温糖 上白糖	ごま サラダ油	771	17.0	29.3	3.7	☺	☺	☺
7	金	○		練馬大根スパゲッティ ★スイートポテト	ツナ ★鶏卵	のり ★飲用牛乳 (200ml) 生クリーム ★調理用牛乳	ごねぎ	だいこん	スパゲッティ 上白糖 さつまいも	オリーブ油 バター	822	14.7	33.2	2.9	☺	☺	☺
10	月	○		さつまいもご飯 ★ししゃもから揚げ ★しらす入りおひたし みそ汁	絹ごし豆腐 みそ	★飲用牛乳 (200ml) ★ししゃも ★しらす干し カットわかめ	ごまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ	もち米 米 さつまいも でん粉 薄力粉 米粉	黒ごま サラダ油	654	15.4	30.7	3.2	☺	☺	
12	水	○		ドライカレー キャラメルポテト シェルマカロニスープ	豚肉 鶏肉	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ピーマン ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう 干しぶどう マッシュルーム コーン	米 麦 薄力粉 さつまいも 三温糖 じゃがいも シェルマカロニ	バター サラダ油	981	10.8	31.8	3.2	☺	☺	☺
13	木	○		★エクレアパン ミネストローネ コーンサラダ	ベーコン 鶏肉 だいず	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん トマト缶詰 パセリ	にんにく たまねぎ セロリー もやし キャベツ きゅうり コーン	ミルクパン ★チョコレート じゃがいも シェルマカロニ 上白糖	オリーブ油 サラダ油	754	13.7	41.2	3.5	☺	☺	☺
14	金	○		麦ご飯 ★肉じゃが パリパリサラダ	豚肉 さつまいも	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	米 麦 じゃがいも しらたき 三温糖 ワンタンの皮 上白糖	サラダ油 ごま油	791	14.1	26.4	2.4	☺	☺	☺
17	月	○		★チキンライス ABCスープ ★リンゴのマフィン	鶏肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml)	トマト缶詰 にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ コーン ★グリーンピース りんご	米 じゃがいも ABCマカロニ 上白糖 上新粉 薄力粉	バター サラダ油	774	12.4	29.5	2.2	☺	☺	☺
18	火	○		はちみつレモントースト ★野菜キッシュ ボルシチ	豚肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 クリーム チーズ	にんじん ほうれんそう トマトピューレー	レモン たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	食パン はちみつ じゃがいも 上白糖	マーガリン サラダ油 バター	810	15.9	49.1	3.3	☺	☺	☺
19	水	○		★味噌鶏かつ丼 小松菜のおかか炒め 五目汁	鶏肉 ★鶏卵 みそ 八丁味噌 油揚げ 糸削り 豚肉	★飲用牛乳 (200ml)	ごまつな にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん しめじ	米 薄力粉 はん粉 三温糖 ごんにやく じゃがいも でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	763	16.2	27.7	2.6	☺	☺	☺
20	木	○		ごぼうと鶏ひき肉のご飯 ★きのこ入り卵焼き ★うすくず汁	鶏肉 油揚げ みそ ★鶏卵 絹ごし豆腐 ★かまぼこ	★飲用牛乳 (200ml) あおのり	にんじん ごまつな	ごぼう たけのこ ★乾しいたけ えのきたけ だいこん	米 でん粉	サラダ油	679	17.5	28.5	3.2	☺	☺	☺
21	金	○		麦ご飯 ★マーボー豆腐 ★太平燕	豚肉 みそ 絹ごし豆腐 ★むきえび ★いか ★かまぼこ	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん にら チンゲンサイ	セロリー にんにく しょうが ★乾しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ	米 麦 上白糖 でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	793	19.2	27.7	3.8	☺	☺	
25	火	○		★中華丼 ★えのきとにらのスープ 果物(いよかん)	豚肉 ★いか ★うずら卵 ★なると 絹ごし豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ いよかん	米 麦 三温糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	688	17.7	25.1	3.3	☺	☺	☺
26	水	○		ご飯 手作りふりかけ さわらの南部焼き ★豚汁	粉かつお さわら 豚肉 絹ごし豆腐 みそ 油揚げ	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん	米 上白糖 じゃがいも ごんにやく	ごま サラダ油	739	21.9	26.9	3.0	☺	☺	☺
27	木	○		揚げパン ★ワンタンスープ 果物(りんご)	きな粉 鶏肉 ★うずら卵	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん にら	にんにく しょうが はくさい もやし ねぎ りんご	ミルクパン 上白糖 ウエーブワンタン	サラダ油 ごま油	678	15.7	40.0	2.9	☺	☺	☺
28	金	○		★コーンピラフ ★クラムチャウダー セサミサラダ	鶏肉 ベーコン ★あさり	★飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン ★グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	米 麦 じゃがいも 薄力粉 上白糖	バター サラダ油 ごま	907	13.4	40.0	3.3	☺	☺	☺

※ 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

2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 (ugRAE)	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	775	15.7	32.1	3.0	359	110	2.9	246	0.34	0.52	15	6.7
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上