



2月 献立表



平成27年

大泉北中学校

日	曜日	献立名	主な食材			栄養価	
			赤) 血や肉になる	黄) 働く力になる	緑) 体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質g
2	月	ご飯 牛乳 豚肉の焼肉炒め 春雨サラダ 中華風卵スープ	豚肉 たまご 牛乳	米 三温糖 はるさめ 上白糖 ジャがいも かたくり粉 ひまわり油 ごま ごま油	にんじん こまつな 玉葱 りんご もやし	840	32.2
3	火	豆ごはん 牛乳 いわしの香味焼き ほうれん草の和え物 じゃが芋のみそ汁	大豆 青大豆 油揚げ いわし かつお節 みそ 牛乳	もち米 米 上白糖 ジャがいも ごま油	にんじん ほうれん草 ごまつな 干し椎茸 しょうが にんにく ねぎ だいこん	815	34.8
4	水	長崎ちゃんぽん 牛乳 わかさぎのカレー風味揚げ コーンサラダ	豚肉 さつま揚げ うずら卵 ツナ缶 牛乳 わかさぎ わかめ	蒸し中華めん かたくり粉 上白糖 ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな しょうが にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	899	38.6
5	木	チーズ入りミートドック 牛乳 シャーマンポテト ABCスープ フルーツヨーグルト	豚ひき肉 ベーコン 脱脂粉乳 ピザチーズ 牛乳 ヨーグルト	ミルクパン 上白糖 ジャがいも ABCマカロニ ひまわり油 バター	にんじん パセリ ごまつな にんにく 玉葱 キャベツ とうもろこし もも缶 蜜柑缶	867	32.9
6	金	チャーハン 牛乳 中華サラダ 豆腐の五目炒め煮	たまご 豚肉 なたと ツナ缶 豚肉 うずら卵 木綿豆腐 牛乳 わかめ	米 押麦 上白糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま油 すりごま	ごまつな にんじん チンゲンサイ ねぎ きゅうり にんにく しょうが だけのこ はくさい	855	37.2
9	月	ドライカレー 牛乳 ハニーサラダ 果物	豚肉 ひよこめ 牛乳	米 薄力粉 ジャがいも はちみつ バター ひまわり油	にんじん 青ピーマン しょうが にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ 果物	866	26.1
10	火	きつねうどん 牛乳 ししゃも焼き 野菜の酢和え 白玉あずき	豚肉 油揚げ ツナ缶 あずき 牛乳 ししゃも ｸﾘｰﾑ	うどん 上白糖 もち ごま油	ごまつな にんじん ねぎ キャベツ	898	39.5
12	木	ご飯 牛乳 照り焼きハンバーグ 粉ふき芋 豆腐のみそ汁	豚肉 木綿豆腐 みそ 牛乳 脱脂粉乳	米 パン粉 上白糖 かたくり粉 ジャがいも	にんじん パセリ ごまつな 玉葱 だいこん はくさい	818	32.2
13	金	ミルクパン 牛乳 チーズ入りマカロニグラタン ミネストローネ ココアムース	鶏肉 牛乳 ピザチーズ 粉寒天 ｸﾘｰﾑ	ミルクパン マカロニ 薄力粉 上白糖 ひまわり油 バター オリーブ油	にんじん トマト缶 玉葱 セロリー キャベツ にんにく 蜜柑缶 ｱｯﾌﾟﾙ ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ	899	31.5
16	月	わかめご飯 牛乳 魚の変わりマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 吉野汁	鮭 豚肉 わかめ しらす干し 牛乳	米 押麦 パン粉 上白糖 さといも うどん かたくり粉 マヨネーズ ごま油 ごま	にんじん こまつな 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	813	35
17	火	ツナトマトスパゲッティー コーヒー牛乳 チーズオムレツ ジュリエンスープ	ベーコン ツナ缶 ロースハム たまご 脱脂粉乳 ミルクコーヒー ピザチーズ ｸﾘｰﾑ	スパゲッティー 上白糖 ジャがいも オリーブ油 ひまわり油 バター	トマト缶 にんじん こまつな にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー キャベツ	867	39.7
18	水	ご飯 牛乳 から揚げおろしソース 和風サラダ さつま汁	鶏肉 かつお節 みそ 牛乳	米 かたくり粉 薄力粉 上白糖 三温糖 板こんにゃく さつまいも ひまわり油	にんじん こまつな しょうが だいこん キャベツ とうもろこし はくさい ねぎ	840	30.7
19	木	たくわんごはん 牛乳 魚のびりからみそ焼き 生揚げと鶏の煮物 果物	さわかみそ 鶏肉 生揚げ 刻み昆布 牛乳	米 押麦 上白糖 板こんにゃく ごま油 ごま ひまわり油	にんじん たくあん にんにく ねぎ しょうが だいこん ごぼう 果物	882	39.9
20	金	キャロットラザ-モンクリームソース 牛乳 海藻サラダ ミルクゼリーいちごソース	鶏肉 鮭 脱脂粉乳 ｸﾘｰﾑ 牛乳 ひじき わかめ 粉寒天	米 押麦 薄力粉 上白糖 バター ひまわり油 ごま油	にんじん にんにく 玉葱 とうもろこし キャベツ いちごジャム	897	28.6
23	月	ソースかつ丼 牛乳 煮浸し 白菜のみそ汁 果物	豚肉 たまご みそ 牛乳	米 押麦 薄力粉 パン粉 中さら糖 上白糖 ジャがいも ひまわり油	にんじん こまつな キャベツ もやし はくさい ねぎ 果物	893	31.7
24	火	五目おこわ 牛乳 豆腐つくね干草あんかけ 野菜の生姜和え 白玉汁	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 たまご 牛乳 脱脂粉乳	もち米 米 上白糖 かたくり粉 白玉もち ひまわり油	にんじん こまつな 干し椎茸 しょうが だいこん ねぎ	870	36.5
25	水	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 野菜のごま和え のっぺい汁	さば みそ 豚肉 牛乳	米 三温糖 さといも 竹輪ふかたくり粉 すりごま	ごまつな にんじん もやし しょうが だいこん ねぎ はくさい えのき	841	34.5
27	金	カレーライス 牛乳 福神漬け キャロットドレッシングサラダ	豚肉 牛乳	米 押麦 ジャがいも 中さら糖 薄力粉 上白糖 ひまわり油 バター ごま (いり)	にんじん ブロッコリー にんにく しょうが 玉葱 福神漬 きゅうり とうもろこし缶	847	22

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	Kcal	g	%	mg	mg	A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	862	33.5	27.4	432	3.5	399	0.52	0.67	42	5.8	3.8
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 2.5~3.0	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3