



2月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名			食品名			I類キ kcal	たんぱく質 %	脂質 %				
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える							
国産和牛肉使用献立														
1	月	ご飯		和牛肉豆腐 粉ふき芋 茹で野菜	牛乳 牛肉 豆腐	米 油 こんにやく 砂糖 でん粉 じゃがいも	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 小松菜 キャベ ツ きゅうり	850	17.2	24.9				
2	火	節分ご飯		豚の蒲焼き風 わかめサラダ 里芋入り味噌汁	大豆 牛乳 いわし わかめ だし削り節 豚肉 味噌	米 もち米 でん粉 油 砂糖 里芋	人参 椎茸 きゅうり もやし コーン缶 玉ねぎ ごぼう し めじ ねぎ	791	17.0	26.1				
3	水	焼きそば		黒砂糖蒸しパン 白菜のナムル りんご	豚肉 いか 海老 牛乳 卵	油 中華めん 小麦粉 砂 糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ 筍 椎茸 キャ ベツ もやし ビーマン 白菜 にんにく 生姜 りんご	828	15.7	20.9				
4	木	ご飯		ひじき入り卵焼き 野菜のおかか和え いかと大根の煮物	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 かつ お節 いか 生揚げ だし削り 節	米 油 砂糖 でん粉 こ んにやく	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松 菜 生姜 大根 冷凍さやえん どう	808	17.0	26.1				
5	金	ぶどう コッペパン		魚のムニエル ビーンズサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 鮭 ひよこまめ ベーコ ン	ぶどうコッペパン 小麦粉 バター 砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 枝 豆(冷凍) 玉ねぎ 白菜	766	20.2	30.8				
8	月	麦ご飯 ふりかけ		いかの葱味噌焼き じゃが芋と さつま揚げの煮物 豆腐と青菜のスープ デコボン	かつお節 のり 牛乳 いか 味噌 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	米 大麦 砂糖 ごま こ ま油 油 じゃがいも	にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース(冷凍) 生姜 小松菜 デコボン	751	17.4	16.9				
9	火	昆布ご飯		茶碗蒸し 一口がんもの含め煮 味噌汁	だし削り節 鶏肉 昆布 油揚 げ 牛乳 卵 だし鰹節 海老 蒸しかまぼこ がんもどき だ し煮干 わかめ 味噌	米 砂糖 じゃがいも	人参 しめじ みつば 玉ねぎ 小松菜	768	17.1	26.4				
10	水	ご飯		和風ハンバーグ おろしソースがけ 野菜の生姜醤油かけ 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 卵 お から だし削り節 豆腐 味噌	米 バター でん粉 じゃ がいも	玉ねぎ 人参 大根 もやし チンゲンサイ 生姜 えのきた け ねぎ	765	16.4	25.6				
12	金	発芽玄米ご飯		小魚のガーリック揚げ 蓮根のごま和え かぼちゃの含め煮 豚汁	牛乳 わかさぎ 豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	米 小麦粉 でん粉 油 ごま油 砂糖 ごま こ んにやく じゃがいも	生姜 にんにく 蓮根 ごぼう 人参 ほうれん草 かぼちゃ 大根 ねぎ	779	14.2	22.3				
お楽しみ献立														
15	月	スパゲッティ ミートソース		じゃこ入りゆで野菜 ブラウニー	豚挽き肉 チーズ 牛乳 ちり めんじゃこ 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉 チョコレー ト	にんにく 玉ねぎ 人参 セロ リー トマト缶 トマト スト ドピューリ パセリ キャベツ きゅうり	872	14.5	30.4				
16	火	ジャムサンド		ポテトグラタン ほうれん草と コーンのソテー 野菜スープ	牛乳 鶏肉 海老 生クリーム チーズ	食パン ジャム 油 じゃ がいも 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム パセ リ ほうれん草 もやし コ ーン缶 かぶ セロリー 人参	759	15.5	32.0				
17	水	ご飯		魚の黄金焼き 五目豆 せんべい汁	牛乳 さば 大豆 だし削り節 鶏肉	米 マヨネーズ 砂糖 こ んにやく 南部せんべい	生姜 人参 ごぼう 椎茸 大 根 ねぎ 小松菜	837	16.2	29.6				
18	木	三色ピラフ		タンドリーチキン 豆と野菜のマリネ じゃが芋と ベーコンスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 大豆 ベーコン	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	人参 コーン缶 冷凍いんげん 玉ねぎ にんにく 生姜 トマ ト スト 枝豆(冷凍) ごぼう 小松菜 きゅうり ビーマン キャベツ セロリー	798	15.2	31.1				
3年生受験応援献立														
19	金	カツカレー		じゃこ入りサラダ いよかん	豚肉 卵 牛乳 ちりめんじゃ こ	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 バター じゃがいも 砂糖	玉ねぎ トマト缶 りんご に んにく 生姜 人参 セロリー キャベツ きゅうり いよかん	915	13.7	26.0				
22	月	じゃこ入り チャーハン		花しゅうまい 豆もやしのナムル 中華スープ	ちりめんじゃこ なると 牛乳 海老 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 でん 粉 しゅうまいの皮 ごま 油 ごま はるさめ	ねぎ 生姜 玉ねぎ 椎茸 ぜ んまい 人参 大豆もやし ほ うれん草 筍 チンゲンサイ	786	18.5	21.8				
24	水	ご飯		親子煮 野菜のごま和え 味噌汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 味噌	米 砂糖 ごま	玉ねぎ みつば ほうれん草 もやし 人参 大根 しめじ ねぎ	799	16.6	27.3				
25	木	きつねうどん		お好み焼き 水菜とツナの和え物	だし削り節 鶏肉 牛輪 油揚 げ 牛乳 豚肉 いか 桜海老 卵 だし鰹節 かつお節 青の り まぐろ缶	うどん 砂糖 油 やまい も 小麦粉	人参 ねぎ 冷凍いんげん キャベツ 水菜 きゅうり	772	17.8	27.9				
26	金	ご飯		揚げ豆腐の肉味噌かけ 白菜のお浸し すまし汁	牛乳 豆腐 鶏肉 味噌 かつ お節 だし削り節 はんぺん わかめ	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖	生姜 いら 白菜 人参 えの きたけ ねぎ	847	14.7	27.0				
		I類キ kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量		805	16.4	26.3	402	134	3.1	4	300	0.43	0.62	37	3.7	5.9
1食当たり基準量		830	13~20	20~30	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5