



2月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名		食品名			I値 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			
1	火	コーンピラフ	サーモンフライ 大根サラダ ミニトマト じゃが芋のポタージュ	牛乳 鮭 卵 生クリーム	米 大麦 パター 油 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ コーン 伍 小松菜 しめじ 人参 大根 水	890	15.6	27.2
2	水	きつねうどん	水菜とツナの和え物 お好み焼き	だし削り節 鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 まぐろ(油漬) 豚肉 いか 桜海老 卵 だし 鰹節 かつお節 青のり	うどん 砂糖 油 やまいも 小麦粉	人参 ねぎ いんげん 水菜 きゅうり キャベツ	783	18.4	28.0
3	木	節分ご飯	鰯の生姜煮 小松菜としめじのお浸し 豚汁	大豆 牛乳 いわし かつお節 豚肉 油揚げ だし 削り節 味噌 豆腐	米 もち米 砂糖 油 こんにゃく	人参 椎茸 生姜 ねぎ 小松菜 しめじ ごぼう 大根 玉ねぎ	753	19.2	25.9
4	金	ご飯	大豆ハンバーグ 茹で野菜 マカロニスープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 ベーコン	米 パン粉 パター 油 ごま油 マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム もやし 人参 きゅうり コーン 伍 キャベツ しめじ 小松菜	867	13.8	28.3
リクエスト給									
7	月	あんかけ焼きそば	ベーكدポテト じゃこ入り茹で野菜	豚肉 うずら卵 海老 いか 牛乳 ちりめんじゃこ	油 中華めん 片栗粉 ごま油 じゃがいも パター 砂糖	にんにく 生姜 椎茸 人参 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし	771	16.2	29.5
8	火	ご飯	麻婆豆腐 豆もやしのナムル いわちく炒め	牛乳 豚挽き肉 大豆 味噌 豆腐 竹輪 田作り	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 椎茸 ねぎ 大豆もやし きゅうり	801	17.7	25.8
9	水	ガーリックライス	スペイン風オムレツ カラフルサラダ ヌードルスープ	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉	米 パター 油 じゃがいも 砂糖 ヌードル	にんにく 玉ねぎ トマト ビーマン フロッコリー きゅうり 人参 キャベツ 生姜	805	14.5	27.2
10	木	五穀ごはん	小魚の唐揚げ じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁	あずき 牛乳 わかさぎ 豚挽き肉 だし削り節 油揚げ 味噌	米 大麦 もち米 あわび 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 椎茸 さやえんどう 大根	783	15.4	22.4
リクエスト給食									
14	月	スパゲッティ ボンゴレトマト	チーズ入り茹で野菜 ブラウニー	ベーコン あさり チーズ 牛乳 卵	スパゲッティ 油 パター 砂糖 小麦粉 チョコレート	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム トマト 伍 トマトソース パセリ キャベツ きゅうり	807	15.1	31.8
15	火	ご飯	豚肉の生姜炒め 野菜のごま味噌和え 二郎卵汁	牛乳 豚肉 味噌 だし削り節 卵	米 砂糖 油 ごま 片栗粉	玉ねぎ 生姜 キャベツ 人参 もやし いら	770	17.7	25.8
16	水	ぶどうパン	ポテトグラタン ほうれん草とコーンのソテー ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 海老 生クリーム チーズ 豚肉	ぶどうコッペパン 油 じゃがいも 小麦粉 パター	玉ねぎ マッシュルーム パセリ ほうれん草 もやし コーン 伍 人参 キャベツ セロリー	821	15.4	31.5
受験応援メ									
17	木	カツカレー	シーフード茹で野菜 デコボン	豚肉 卵 牛乳 いか 海老	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 パター じゃがいも 砂糖	玉ねぎ トマト 伍 りんご にんにく 生姜 人参 セロリー レモン キャベツ きゅうり デコボン	926	13.8	26.3
18	金	ご飯	魚の照り焼き 五豆 かぶの浅漬け 吉野汁	牛乳 ぶり 大豆 昆布 だし削り節 鶏肉 豆腐	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉	生姜 椎茸 人参 蓮根 かぶ 葱 ねぎ 小松菜	811	17.7	27.3
21	月	ご飯	鶏肉の香味焼き 中華サラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	米 ごま ごま油 砂糖 油 ワンタンの皮	生姜 ねぎ 大根 人参 きゅうり 椎茸 葱 もやし	771	15.5	27.0
22	火	ピザトースト	ポトフ ココロベジタブル 花みかん	ハム チーズ 牛乳 ベーコン 豚肉 揚げボール	食パン マーガリン 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトソース ビーマン 人参 キャベツ かぶ 大根 きゅうり コーン 伍 りんご みかん	769	17.1	32.2
24	木	ご飯	手作りさつま揚げ 白菜のお浸し わかめと椎茸の佃煮 味噌汁	牛乳 たら いわしすり身 昆布 味噌 卵 かつお節 わかめ だし削り節 だし 煮干 豆腐	米 砂糖 片栗粉 やまいも ごま 油	人参 ごぼう ねぎ 生姜 しそ 白菜 椎茸 大根 しめじ	787	16.3	25.2
25	金	ガパオライス	目玉焼き フレンチサラダ 野菜スープ	豚挽き肉 鶏肉 牛乳 卵	米 大麦 油 砂糖	とうがらし にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ パジャル キャベツ きゅうり りんご もやし 小松菜	796	16.8	30.0
28	月	ご飯	生揚げの野菜あんかけ 海藻サラダ 金時豆の甘煮	牛乳 生揚げ 豚肉 海藻 サラダ わかめ 金時豆	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 葱 もやし いら キャベツ きゅうり コーン 伍	869	15.1	25.0

材料の都合等により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

	I値 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	810	16.2	27.6	394	126	3.5	3.9	282	0.48	0.62	43	3.2	5.7
1食当たり基準量	830	13~ 20	20~ 30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5未 満	7以上

2月の給食イベント

2月 7日 リクエスト給食【第3位あんかけ焼きそば】 2月 14日 リクエスト給食【第2位パスタ+デザート】