



2月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー	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	kcal	g	g
1	水	味噌煮込みうどん		ししゃものカレー風味揚げ 生揚げ肉野菜あんかけ からしあえ	とり肉 油揚げ 生揚げ みそ 八丁みそ 牛乳 ししゃも	うどん 砂糖 片栗粉 小麦粉 油	人参 小松菜 かぼちゃ 生姜 白菜 長ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ えのきたけ	752	38.7	28.0
2	木	高野豆腐のそぼろごはん		野菜のごまじょうゆ のっぺい汁 さつまいもの茶巾絞り	鶏肉 高野豆腐 卵 油揚げ 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにやく さつまいも 油 ごま	人参 小松菜 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ 大根 えのきたけ しめじ レーズン	780	31.8	25.4
3	金	手巻き五目寿司 <small>節分</small>		いわしのさんが焼き 青のりのポテトビーンズ 野菜のみそ汁	高野豆腐 卵 豚ひき肉 いわしすり身 豆腐 みそ 大豆 牛乳 のり 青のり	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごま	人参 小松菜 しそ 生姜 干し椎茸 ごぼう かんぴょう れんこん 長ねぎ 玉ねぎ	774	35.3	26.8
6	月	あんかけ焼きそば		のりあげくん じゃがバター サイダーゼリー	豚肉 いか むきえび 鶏肉 牛乳 のり 粉寒天	蒸し中華めん 片栗粉 じゃがいも パン粉 砂糖 油 バター	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 れんこん みかん缶 もも缶	763	32.0	22.9
7	火	ルーローハン <small>台湾料理</small>		青菜の炒め物 大根スープ 台湾風カステラ	豚肉 うずら卵 ベーコン 卵 牛乳	米 麦 砂糖 小麦粉 油 ごま油	チンゲン菜 空心菜 万能ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 白菜	809	31.1	30.0
8	水	麦ごはん <small>受験応援メニュー</small>		味噌カツ キャベツソテー 梅おかかあえ えのき入りすまし汁 いよかん(予定)	豚肉 八丁みそ みそ かつお節 豆腐 卵 牛乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 油 ごま	小松菜 キャベツ 白菜 梅干し えのきたけ 長ねぎ いよかん	775	37.6	24.8
9	木	五目ご飯 <small>栃木県郷土料理</small>		小松菜と湯葉の含め煮 かんぴょうのごま酢あえ みみ汁 いちご(予定)	鶏肉 油揚げ 湯葉 みそ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 かぼちゃ ごぼう かんぴょう もやし 大根 長ねぎ えのきたけ いちご	748	29.3	24.2
10	金	ショートニングパン <small>イギリス料理</small>		フィッシュ&チップス スコッチブロス スコーン	ホキ ベーコン 豚肉 牛乳 ヨーグルト	ショートニングパン 小麦粉 じゃがいも 麦 砂糖 いちごジャム 油 バター	人参 小松菜 玉ねぎ かぶ 白菜	892	33.3	34.1
13	月	麦ごはん <small>四国 農土料理</small>		小魚の唐揚げ ななあえ(徳島) 芋炊き(愛媛) ほたようかん(徳島)	油揚げ 鶏肉 牛乳 小魚(メヒカリ)	米 麦 米粉 小麦粉 こんにやく 砂糖 里芋 黒砂糖 油 ごま	人参 大根 れんこん 干し椎茸 ごぼう エリンギ	843	29.5	26.4
14	火	手作りチョコバナ ガーリックトースト		ポークビーンズ ほんかん(予定)	金時豆 白いんげん豆 大豆 豚肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	強力粉 ソフトシロイシ 砂糖 チョコレート じゃがいも 油 バター マーガリン	人参 ブロッコリー にんにく セロリ たまねぎ ほんかん	750	30.1	26.6
15	水	きつねごはん		肉じゃがコロック おかかおひたし 豚汁 りんご(予定)	鶏肉 油揚げ 豚ひき肉 かつお節 豆腐 豚肉 み そ 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも 白滝 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 片栗粉 油	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう 長ねぎ 大根 りんご	841	32.6	28.4
16	木	とりとごぼうのピラフ		チキンクリームスープ 茹で野菜特製ドレッシング はちみつレモンゼリー	鶏肉 ハム 豆乳 牛乳 生クリーム 粉寒天	米 麦 じゃがいも 砂糖 マカロニ 小麦粉 はちみつ 油 バター ごま マヨネーズ(卵無し)	人参 小松菜 にんにく 生姜 ごぼう 白菜 しめじ ホールコーン 玉ねぎ キャベツ りんご もも缶 レモン汁	763	30.8	19.0
17	金	ごはん <small>北海道郷土料理</small>		魚の西京焼き 切干し大根の炒め煮 うま煮 どさんこ汁	鮭 西京みそ 油揚げ 鶏肉 豚肉 みそ 牛乳 わかめ	米 砂糖 こんにやく 里芋 じゃがいも 油 バター	人参 小松菜 生姜 切り干し大根 ごぼう 干し椎茸 れんこん ゆでたけのこ 玉ねぎ ホールコーン 長ねぎ	750	37.5	19.4
20	月	カレーライス <small>受験応援メニュー</small>		春雨サラダ りんご(予定)	豚肉 牛乳 ビザチーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 春雨 油 ごま油 バター ごま	人参 小松菜 ホールトマト にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 りんご	793	27.0	26.6
21	火	麦ごはん		魚のごまだれかけ にんじんのきんぴら 豆腐団子汁 いよかん(予定)	さわら みそ 豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 白玉粉 油 ごま	人参 小松菜 生姜 玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ いよかん	781	34.2	22.5
22	水	ツナピザトースト		温野菜サラダ ポトフ フルーツボンチ	ツナ 豚肉 ウィンナー 牛乳 ビザチーズ	食パン 砂糖 じゃがいも 油	人参 小松菜 ブロッコリー にんにく 玉ねぎ セロリ ホールコーン キャベツ みかん缶 もも缶 りんご缶 みかん缶汁	751	32.9	27.5
24	金	ごはん		さばの塩焼き ごまおひたし あいまぜ じゃが芋と小松菜のみそ汁	さば 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃがいも ごま	人参 小松菜 白菜 大根 ごぼう	747	35.6	27.0
27	月	ナシゴレン <small>インドネシア料理</small>		目玉焼き ビーフンスープ オンデ・オンデ (さつま芋のごま団子)	ベーコン むきえび 卵 鶏肉 牛乳	米 麦 ビーフン さつまいも 白玉粉 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 エリンギ 長ねぎ 玉ねぎ	832	34.0	26.8
28	火	スパゲッティ ミートソース		ゴマドレッシングサラダ レモンクラフティ	豚ひき肉 ベーコン 卵 牛乳 生クリーム	スパゲッティ 砂糖 米粉 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 ホールトマト にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ しめじ エリンギ 白菜 大根 レモン	747	28.6	27.2

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。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月平均摂取量	784	16.7	29.8	415	120	3.7	3.7	346	0.51	0.63	47	2.5	9.3
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	7

※学校給食実施基準(文部科学省)の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」の生徒(12歳~14歳)の基準値を記載しております。