



# 2月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	主食	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			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	木	麦ごはん		麻婆豆腐 かぼちゃのチーズ焼き 中華あえ りんご(予定)	豆腐 豚ひき肉 みそ ベーコン 牛乳 ビザチーズ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 かぼちゃ にんにく 生姜 干し椎茸 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 大根 りんご	723	29.0	23.8
2	金	五目寿司 節分(2/3)		いわしのさんか焼 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 いわしのすり身 豆腐 みそ 大豆 牛乳 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	755	33.8	27.2
5	月	麦ごはん		魚の西京焼き 切干し大根炒め煮 豆腐団子汁 みかん(予定)	鮭 みそ 油揚げ 豆腐 鶏肉 牛乳	米 麦 砂糖 白玉粉 油	人参 小松菜 干し椎茸 切り干し大根 大根 長ねぎ みかん	741	35.9	16.4
6	火	カレーうどん		のりあげくん じゃが芋と野菜ソテー りんご(予定)	豚肉 鶏ひき肉 牛乳 のり	うどん 片栗粉 じゃがいも パン粉 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 もやし れんこん キャベツ りんご	700	27.5	24.1
7	水	中華丼		春雨スープ カステラ	豚肉 いか むきえび 豆腐 卵 牛乳	米 麦 片栗粉 春雨 砂糖 小麦粉 油 ごま油	人参 小松菜 チンゲン菜 にんにく 生姜 長ねぎ 白菜 もやし	744	31.6	22.8
8	木	麦ごはん		きびなごのから揚げ 大根と豚肉のうま煮 さつまい 茶巾絞り	豚肉 生揚げ 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 きびなご	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにやく さつまいも 油	人参 小松菜 生姜 大根 ごぼう 長ねぎ レーズン	752	31.8	20.2
9	金	ソフトフランス パン 国語科コラボ (温かいスープ)		オムレツ リヨネーズポテト ハニードレッシングサラダ オニオンスープ	卵 鶏ひき肉 ベーコン 牛乳 ビザチーズ 生クリーム	ソフトフランスパン 砂糖 じゃがいも 蜂蜜 フランスパン 油 バター	人参 小松菜 バセリ 玉ねぎ ホールコーン キャベツ	748	32.2	29.5
13	火	サーテ ピラウ (ピラフ) 英語科コラボ (トルコ料理)		ウスガウ キョフテ (ハンバーグ) チョパン サラタス (サラダ) メルジメッキ チョルバ (レンズ豆スープ)	豚肉 いか ベーコン レンズ豆 牛乳	米 麦 砂糖 パン粉 じゃがいも 油 オリーブ油 バター	人参 ホールトマト トマト バセリ にんにく 玉ねぎ きゅうり レモン汁	765	29.3	25.6
14	水	手作りチョコパ ン ガーリックト スト		トマトシチュー ボンカン(予定)	豚肉 ヨーグルト	強力粉 小麦粉 じゃがいも チョコレート 食パン 砂糖 油 バター マーガリン	人参 ホールトマト にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 白菜 ポンカン	808	29.2	29.3
15	木	あんかけ 焼きそば		辛子あえ カレーまん	豚肉 むきえび 豚ひき肉 おから 牛乳	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 強力粉 小麦粉 油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 長ねぎ	771	30.8	21.6
16	金	麦ごはん		いかかりん揚げ 人参のきんぴら 飛鳥汁 わらびもち風デザート	いか 鶏肉 生揚げ 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 わらび餅粉 コーンスターチ 黒砂糖 油	人参 小松菜 生姜 玉ねぎ ごぼう 大根	723	31.3	21.4
19	月	ごま塩ご飯		魚の塩焼き もやしと小松菜の 梅醤油あえ あいまぜ 白菜のかき玉汁	鯖 生揚げ 豆腐 卵 牛乳	米 もち麦 砂糖 片栗粉 こんにやく 油 ごま	人参 小松菜 もやし 大根 ごぼう 白菜 梅干し	710	34.1	25.6
20	火	麦ごはん 受験応援 メニュー		味噌カツ キャベツの風味漬け 根菜のごま豚汁 オレンジ(予定)	豚肉 八丁みそ みそ 豆腐 油揚げ 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 キャベツ 大根 長ねぎ オレンジ	751	33.0	24.7
21	水	ガーリック ライス 社会科コラボ (南アメリカ地域)		ポコ サルタード (鶏肉の炒め物) セビーチェ (魚介のサラダ) サンコーチョコ(ポトフ) チョコケーキ	ベーコン 鶏肉 いか たこ 卵 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉 里芋 チョコレート 上新粉 油 オリーブ油 バター	トマト ホールトマト にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン レモン汁 レーズン	918	38.7	33.4
22	木	高野豆腐の そぼろごはん		ししゃものカレー風味 野菜のごまじょうゆ じゃが芋と小松菜のみそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 卵 豆腐 みそ 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 油 ごま	人参 小松菜 生姜 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ 白菜	768	37.6	28.3
26	月	ルーローハン 台湾料理		肉野菜炒め 煮うずら卵 だいこんスープ	豚肉 うずら卵 ベーコン 牛乳	米 麦 砂糖 ビーフン 油 ごま油	人参 小松菜 チンゲン菜 高菜漬け 万能ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ エリンギ キャベツ 大根 白菜	736	31.3	25.4
27	火	ごはん		肉じゃがコロッケ おかかおひたし のっぺい汁 オレンジ(予定)	鶏ひき肉 かつお節 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 白滝 砂糖 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 大根 しめじ 長ねぎ オレンジ	729	24.5	21.8
28	水	スパゲッティ クリームソース		ゴマドレッシングサラダ フルーツケーキ	ベーコン 鶏肉 卵 牛乳 ヨーグルト	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 油 ごま油 バター ごま	人参 小松菜 ブロッコリー 玉ねぎ エリンギ 白菜 大根 もも缶 ブルーベリー レーズン レモン汁	763	28.7	26.6
29	木	ツナビザ トースト		温野菜サラダ コーンポタージュ フルーツゼリー	ツナ 牛乳 ビザチーズ 生クリーム 粉寒天	食パン 砂糖 じゃがいも 米 油 バター	人参 ブロッコリー にんにく セロリ 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン みかん缶 もも缶 りんご缶	779	27.6	28.0

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。

	エネルギー 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	757	16.6	29.7	394	112	3.3	3.1	308	0.49	0.61	42	2.6	8.6
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。