

# 2月 献立表

平成 29 年

高井戸中学校

日	曜日	献立名	食品の色			栄養価
			赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	
1	水	麦ごはん さごしの麦みそ焼き 金平ごぼう もやしと小松菜の甘酢あえ	さごし 赤みそ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう 米粒麦 つきこんにやく 白すりごま 炒め油 ごま油	にんじん こまつな ごぼう もやし	エネルギー 757 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.3 g
2	木	麦ごはん 和風ハンバーグ あいませ 白菜のゆず風味	豚挽き肉 とり挽き肉 豆腐 赤みそ たまご さば節 油揚げ 焼くわ 牛乳	米 米粒麦 強化米 生パン粉 さ とう でんぷん こんにやく	にんじん ながねぎ しょうが だいこん ごぼう はくさい ゆず(汁)	エネルギー 798 Kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.9 g
3	金	節分ごはん いわしの揚げひたし みそ汁 野菜のからし醤油あえ	大豆 いわし とうふ 白みそ 赤みそ 牛乳 煮干し 乾燥わかめ	米 もち米 米粒麦 強化米 でんぷん さとう じゃがいも 炒め油 揚げ油	にんじん こまつな しょうが ながねぎ もやし キャベツ 切干大根	エネルギー 824 Kcal たんぱく質 33 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 4.4 g
6	月	コーンピラフ チーズオムレツ 野菜のスープ煮 くだもの	たまご 豚肩肉 とり骨 牛乳 ダイスチーズ	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも バター 炒め油	にんじん こまつな ホールコー ン(缶) たまねぎ スライスマッシュルーム(缶) キャベツ くだもの	エネルギー 768 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3 g
7	火	きつねごはん さばのレモン焼き どさんこ汁 キャベツの風味漬け	とり肉 油揚げ さば さば節 豚肉 赤みそ 白みそ 牛 乳 生わかめ	米 米粒麦 強化米 さとう バター サラダ油 白炒りごま	にんじん かぼちゃ こまつな レモン(果汁) たまねぎ ホールコーン(缶) ながねぎ しょうが キャベツ	エネルギー 809 Kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.7 g
8	水	カツカレー 何でもせん切サラダ くだもの	とり肉 豚骨 豚もも肉 たまご 牛乳 ひじき乾	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 小麦粉 生パン粉 さとう 炒め油 サラダ油 揚げ油	にんじん ホールトマト(缶) にんにく しょうが セロリー たまねぎ りんご だいこん キャベツ きゅうり レモン くだもの	エネルギー 857 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3 g
9	木	麻婆ライス 荳わかめスープ フルーツみつ豆	豆腐 豚挽き肉 赤みそ とり骨 さば節 とり肉 とうふ たまご 赤えんどう豆 牛乳 荳わかめ 粉寒天	米 米粒麦 強化米 さとう でんぷん 三温糖 炒め油 ごま 油	にんじん ピーマン にんにく しょうが ながねぎ えのきたけ みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	エネルギー 836 Kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 4.4 g
10	金	ひじきごはん ししゃもの二色揚げ あつめ汁	とり肉 油揚げ たまご さば節 つみれ とうふ ひじき乾 牛乳 ししゃも あおのり	米 米粒麦 強化米 つきこんにやく さとう 小麦粉 こんにやく 炒め油 揚げ油	にんじん こまつな グリーンピース(冷) ごぼう だいこん えのきたけ な がねぎ	エネルギー 766 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.1 g
13	月	麦ごはん のりの佃煮 ポテトコロッケ もやしのカレーソテー 豆腐とわかめのすまし汁	豚挽き肉 たまご 豚肉 さば節 とうふ 牛乳 ほしのり 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉(乾) 焼き麩 炒め油 揚げ油	にんじん 赤ピーマン ピーマン こまつな たまねぎ もやし ながねぎ	エネルギー 773 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.1 g
14	火	セルフオムライス ポターージュ ミルクセリーストロベリーソースかけ	とり肉 たまご とり骨 ゼラチン 調理用牛乳 牛乳 生クリーム 粉寒天	米 米粒麦 強化米 じゃがいも さとう バター 炒め油	にんじん マッシュルーム(缶) たまねぎ グリーンピース(冷) セロリー いちご	エネルギー 891 Kcal たんぱく質 32 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 4 g
15	水	麦ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 白菜のおひたし クレープイリチー	生鮭 赤みそ かつお節 豚肩肉 油揚げ 牛乳 調理用牛乳 粉チーズ 細切りこんぶ	米 米粒麦 強化米 パン粉 つきこんにやく さとう マヨネーズ 炒め油	にんじん たまねぎ スライスマッシュルーム(缶) はくさい	エネルギー 756 Kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.9 g
16	木	きなこ揚げパン 白菜と肉団子のスープ煮 ガーリックポテト くだもの	きな粉 豚挽き肉 さば節 牛乳	コッパン さとう でんぷん はるさめ じゃがいも 揚げ油 ごま油 バター	にら にんじん こまつな はくさい ながねぎ しょうが もやし 木茸 くだもの	エネルギー 762 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.4 g
17	金	親子丼 もやしのみそ汁 ゆかりあえ	とりもも肉 さば節 たまご とうふ 白みそ 赤みそ 牛乳 煮干し 生わかめ	米 米粒麦 強化米 しらたき さとう 炒め油	にんじん だいこんの葉 ゆかり たまねぎ もやし だいこん	エネルギー 739 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 4.4 g
20	月	中華丼 ひじきスープ くだもの	豚肩肉 いか むきえび かまぼ こ さば節 うずら卵(レトルト) とうふ たまご 牛乳 ひじき乾	米 米粒麦 強化米 でんぷん 炒め油 ごま油	にんじん チンゲンサイ ほうれん そう たけのこ(缶) ながねぎ はくさい くだもの	エネルギー 744 Kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 20 g 食塩相当量 3.8 g
21	火	麦ごはん さんまの塩焼き じゃが芋のみそ汁 こんにやくのおかか煮	さんま 白みそ 赤みそ とりもも肉 かつお節 牛乳 煮干し 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 じゃがいも こんにやく さとう 炒め油	こまつな にんじん だいこん た まねぎ ながねぎ たけのこ(缶)	エネルギー 789 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 4 g
22	水	かきたまうどん 肉まん もやしとキャベツのおかか和え くだもの	さば節 豚肩肉 かまぼこ たまご 豚挽き肉 かつお節 出し昆布 牛乳 調理用牛乳	生うどん でんぷん 小麦粉 さとう 炒め油 ごま油	にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ たけのこ(缶) もやし キャベツ くだもの	エネルギー 751 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 4.1 g
23	木	高野豆腐のそぼろごはん 豚汁 焼きリンゴ	とり挽き肉 高野豆腐 豚肉 とうふ 白みそ 赤みそ 牛乳 煮干し	米 米粒麦 強化米 こんにやく じゃがいも さとう 炒め油	にんじん にんじん ごぼう だい こん ながねぎ りんご	エネルギー 822 Kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.7 g
24	金	麦ごはん いかのチリソース 肉片湯 ビーフソテー	いか 豚肩肉 豚骨 牛乳 出し昆布	米 米粒麦 強化米 でんぷん さとう ビーフン 揚げ油 ごま油 白炒りごま 炒め油	にんじん こまつな にんにく しょうが ながねぎ はくさい 木茸 ながねぎ たまねぎ キャベツ	エネルギー 780 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 4.2 g

◎都合により食材および献立の一部を変更することがあります。  
◎給食費等の引き落としは2月7日(火)です。