

2月献立表

平成26年度

杉並区立和泉中学校

日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー kcal	蛋白質 g	材料		
						血や肉になるもの (赤色)	熱や力になるもの (黄色)	体の調子を整えるもの (緑色)
2	月	麦ごはん ゼリーフライ キャベツの中華酢あえ もやしのみそ汁 プリン	○	790	25	おから たまご とうふ みそ/ 牛乳 わかめ (煮干し)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう/ 油 ごま油	にんじん/ たまねぎ ながねぎ もやし キャベツ はくさい
3	火	巻き寿司 いわしの丸干し 節分 沢煮碗 の塩大豆 くだもの 	○	782	35.8	たまご 鮭 ぶた肉 大豆/ 牛乳 いわしの丸干し やきのり あおのり (かつお節 だし昆布)	米 麦 さとう でんぶん/ 油	にんじん こまつな/ きゅうり かんぴょう ごぼう ゆでたけのこ だいこん ながねぎ くだもの
4	水	エビドリア 野菜のピクルス ひじきスープ	○	820	30.7	むきえび たまご 豆腐/ 牛乳 生クリーム ピザチーズ ひじき (とり骨 かつお節)	米 麦 小麦粉 でんぶん さとう/ 油 バター	にんじん こまつな/ たまねぎ マッシュルーム だいこん
5	木	五目あんかけ焼きそば ブロッコリーのナムル スパイシーポテト	○	793	31.8	ぶた肉 いか うずら卵/ 牛乳	蒸し中華めん でんぶん さとう じゃがいも 小麦粉/ 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな ブロッコリー/ たまねぎ ゆでたけのこ もやし ながねぎ
6	金	麦ごはん 珍珠丸子 かぶの梅肉あえ みぞれ汁	○	794	29.8	とりひき肉 押し豆腐 おから たまご とうふ/ 牛乳 (かつお節)	米 麦 でんぶん もち米	にんじん こまつな かぶの葉/ たまねぎ しょうが にんにく なめこ しめじ だいこん ながねぎ かぶ 梅干し
9	月	しじょうしい 焼きししゃも 郷土料理 (沖縄) イナムドゥチ サーターアーンダギー	○	854	30.9	ぶた肉 かまぼこ 生揚げ みそ たまご 牛乳 刻み昆布 ししゃも (かつお節 豚骨)	米 麦 さとう こんにやく 小麦粉/ 油 ごま	にんじん こまつな/ だいこん
10	火	手作りカレーパン 白いんげんと野菜のスープ ミックスフルーツ	○	900	32.5	たまご ぶたひき肉 ぶた肉 白いんげん豆/ 牛乳 (とり骨)	小麦粉 強力粉 さとう パン粉 じゃがいも/ 油 バター	にんじん/ たまねぎ にんにく はくさい みかん缶 もも缶 りんご缶
12	木	麦ごはん ホキのみそ入りソースかけ あいませ 何でもせん切りサラダ	○	759	28.6	ホキ みそ あぶらあげ 焼きちくわ/ 牛乳 ひじき (かつお節)	米 麦 でんぶん さとう こんにやく/ 油 ごま	にんじん こまつな/ たまねぎ だいこん はくさい ごぼう レモン
13	金	ジャンバラヤ 卵とコーンのスープ バレンタインデー チョコマフィン	○	874	31	むきえび ウィンナー とり肉 たまご/ 牛乳 生クリーム (とり骨)	米 麦 でんぶん 小麦粉 さとう チョコチップ/ 油 バター	赤ピーマン ピーマン にんじん こまつな/ セロリー 黄ピーマン ホールコーン たまねぎ
16	月	ゆかりごはん バリバリひじき 豚汁 くだもの	○	738	25	ぶた肉 とうふ みそ/ 牛乳 ひじき ピザチーズ (煮干し)	米 麦 さとう 小麦粉 春巻きの皮 こんにやく じゃがいも/ 油	ゆかり にんじん こまつな/ ごぼう ながねぎ だいこん
17	火	麦ごはん さんまの姿煮 もやしとにらのごま風味 冬野菜汁	○	760	27.8	さんま あぶらあげ/ 牛乳 (かつお節 だし昆布)	米 麦 さとう 里芋/ ごま油 ごま	にんじん かぶの葉 こまつな ニラ/ しょうが ごぼう かぶ ながねぎ もやし
18	水	キーマカレー 白菜スープ コーン入りフレンチサラダ	○	873	27.3	ぶたひき肉 大豆 ベーコン/ 牛乳 (豚骨 とり骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう/ 油 バター	ホールトマト にんじん こまつな/ たまねぎ セロリー にんにく しょうが はくさい キャベツ ホールコーン
19	木	麦ごはん 鮭の西京焼き 納豆  肉じゃが 小松菜ともやしのからしじょうゆあえ	○	755	36.6	鮭 みそ ぶた肉 納豆/ 牛乳 (かつお節)	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも/ 油	にんじん さやいんげん こまつな/ しょうが たまねぎ もやし
20	金	けんちんうどん 野菜のいそべあえ さつま芋のごま団子	○	753	25	ぶた肉 あぶらあげ かつお節 牛乳 のり (かつお節 煮干し)	うどん 里芋 こんにやく さつまいも 白玉粉 さとう/ 油 ごま	こまつな にんじん/ ごぼう だいこん 切干大根 ながねぎ はくさい
23	月	麻婆ライス わかめスープ 華風大根 乳ない豆腐	○	785	28.9	豆腐 ぶたひき肉 みそ/ 牛乳 わかめ 粉寒天 (とり骨)	米 麦 さとう でんぶん/ 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな/ にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ だいこん みかん缶
24	火	麦ごはん ポテトコロッケ ゆかりあえ みそ汁	○	778	25	ぶたひき肉 たまご あぶらあげ みそ/ 牛乳 わかめ (煮干し)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 マッシュポテト パン粉/ 油	にんじん こまつな ゆかり/ たまねぎ だいこん はくさい
25	水	セルフオムライス かぼちゃのポタージュ じゃこサラダ	○	784	31	とり肉 たまご/ 牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ (豚骨)	米 麦 じゃがいも 食パン さとう/ 油 バター ごま油 ごま	かぼちゃ にんじん こまつな/ マッシュルーム たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり
26	木	ガーリックライス 魚のフリッター ゆでブロッコリー あっさりスープ くだもの	○	738	32.2	ベーコン しいら たまご/ 牛乳 ちりめんじゃこ (とり骨)	米 麦 小麦粉/ 油 バター	ブロッコリー こまつな にんじん/ にんにく セロリー ながねぎ えのきたけ はくさい
27	金	ホットポテトサンド ホットロールパン 野菜のスープ煮 フルーツヨーグルト	○	786	31.2	ぶたひき肉 ウィンナー ぶた肉/ 牛乳 ピザチーズ ヨーグルト (とり骨)	食パン 胚芽食パン じゃがいも マッシュポテト/ 油	にんじん こまつな/ たまねぎ グリーンピース はくさい りんご缶 みかん缶 もも缶
平 均				796	29.8	給食回数	19回 (米飯 15回・パン 2回・麺 2回)	

※食材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

くだものは、りんご・みかんなどの予定です。