

















2月の献立予定表

令和4年度 杉並区立荻窪中学校

日	献立名	血肉肉になる（赤）	熱や力の元になる（黄）	体の調子を整える（緑）	牛乳 たんぱく質 食塩相当量	備考
1水	麦ごはん		米、押し麦、強化米		748 kcal	 今月のコロッケはちょっと変わった食材が入っています。食物繊維、鉄分、カルシウムが豊富なあの食材とは！？
	変わりコロッケ	豚挽き肉、干ひじき	油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	にんじん、たまねぎ	24.8 g	
	じゃこサラダ	★ちりめんじゃこ	炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	2.7 g	
	えのき入り野菜スープ	とり骨、とり肉、絹とうふ		セロリ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、小松菜		
2木	五穀ごはん		米、押し麦、あわ、きび、アマランサス		745 kcal	 郷土料理を知ろう ～秋田県・山形県～
	鰯（ハタハタ）のから揚げ	★はたはた（生干し）	でんぶん、小麦粉、油		30.8 g	
	野菜ととんぶり、菊花の梅醬油和え		さとう	もやし、こまつな、にんじん、とんぶり、菊の花、梅干し	2.9 g	
	庄内の芋煮	出し昆布、★かつお節、豚肉、油揚げ、みそ	油、さとう、こんにゃく、里芋	ごぼう、だいこん、しめじ、ながねぎ		
3金	青菜ごはん		米、米穀麦、油、ごま油、炒りごま	こまつな	752 kcal	 行事食を知ろう ～節分～
	鰯（いわし）のかば焼き おろし添え	★いわし開き	でんぶん、油	しょうが、だいこん	34.0 g	
	けんちん汁	出し昆布、とうふ、油揚げ	ごま油、油、こんにゃく、里芋	乾しいたけ、生薑、大根、人参、れんこん、ごぼう、えのきたけ、長ねぎ、小松菜	2.5 g	
	きなこ大豆	大豆、きな粉	さとう			
6月	豚肉とごぼうの炊込みご飯	豚肉	米、米穀麦、油、しらたき、さとう	ごぼう、しょうが、にんじん、さやいんげん	750 kcal	 1年生が夏の課題で調べた郷土料理から岩手県の郷土料理ひつつみです。
	厚焼き玉子	★たまご、★かつお節	油、さとう	乾しいたけ、にんじん、さやいんげん	29.1 g	
	ひつつみ	★かつお節、とり肉	白玉粉、小麦粉	白案、しめじ、えのきたけ、乾しいたけ、人参、ごぼう、長ねぎ	2.3 g	
7火	1 A リクエストメニュー	豚肉	米、米穀麦、油、ごま油、ラード、ねぎ油	にんにく、にんじん、ピーマン、★キムチ、長ねぎ	720 kcal	 1 Aは最後の最後に1位が入れ替わり、激戦を制したのは！？
		豚挽き肉	ごま油、でんぶん、ぎょうざの皮、小麦粉	にんにく、しょうが、キャベツ、ながねぎ、こら	28.0 g	
		とり骨、絹とうふ、乾燥わかめ、アガー	炒りごま、さとう	えのきたけ、小松菜、長ねぎ、みかん、オレンジジュース	2.7 g	
8水	麦ごはん		米、押し麦		809 kcal	 甘さを蓄えた冬のにんじんをフライにします。
	鮭（さけ）のあけぼの焼き	★鮭、みそ	卵不使用マヨネーズ	にんじん、たまねぎ	37.6 g	
	冬にんじんのフライ		小麦粉、パン粉（乾）、油	にんじん	2.3 g	
	ひじきスープ	★さば節、油揚げ、絹とうふ、干ひじき、★たまご	でんぶん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ		
9木	ハムカツサンド	ハム	食パン、小麦粉、パン粉、油	にんにく	757 kcal	 ハムカツサンドは特製のソースをつけていただきます。
	ポテトクリームスープ	ベーコン、とり骨、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、コーン（缶）、セロリ	28.1 g	
	コーン入りサラダ		さとう、ごま油	コーン（缶）、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	3.2 g	
10金	麦ごはん		米、押し麦		788 kcal	 郷土料理を知ろう ～福島県～
	ポーポー焼き	★さんま、みそ	でんぶん	ながねぎ、しょうが	30.2 g	
	ひき菜炒り	油揚げ	油、さとう	だいこん、にんじん	2.4 g	
	こづゆ	★かつお節（だし）、ほたてがし（干し）	しらたき、里芋、玉ふ	ごぼう、乾しいたけ、にんじん、だいこん、みつば		
	白桃ゼリー	アガー	さとう	もも（缶）、レモン		
13月	油麩丼（あぶらふどん）	★かまぼこ、★さば節、★たまご、刻みのり	米、米穀麦、油ふ、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん	799 g	 郷土料理を知ろう ～宮城県～
	おくずがけ	出し昆布、★煮干し、油揚げ、絹とうふ	油、里芋、しらたき、そうめん、玉ふ、でんぶん	ごぼう、にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、さやえんどう	30.9 g	
	ずんだ餅	絹とうふ	白玉粉、上新粉、さとう	えだまめ	3.3 g	
14火	シーフードピラフ	とり骨、ハム、★あさり、★いか、★えび	米、押し麦、油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム（缶）	734 kcal	 聖バレンタインのスペシャルなケーキです。
	野菜スープ	豚肉、とり骨	油、じゃがいも	にんにく、生薑、人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、小松菜	26.6 g	
	バレンタインケーキ	生クリーム、★たまご	★チョコレート、バター、さとう、小麦粉、粉糖		2.6 g	
15水	1 B リクエストメニュー		米、押し麦	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ	851 kcal	 1 Bのリクエストは揚げパンが頑張ったのです・・・
		とり肉、★たまご	ごま油、小麦粉、でんぶん、油	しょうが、にんにく、りんご	30.0 g	
		★さば節、油揚げ、とうふ、みそ	じゃがいも、さとう、油、こんにゃく	にんじん、きゅうり、コーン（缶）	2.8 g	
16木	バングラタン	とり肉、とり骨、牛乳、生クリーム、チーズ	無塩パン、油、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム（缶）	705 kcal	 バングラタンは区内の小中学生（当時）が考えたメニューです。
	白いんげん豆と野菜のスープ	とり骨、ベーコン、豚肉、白いんげん豆	油、じゃがいも	生薑、にんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、小松菜	29.5 g	
	いちご			いちご	2.4 g	
17金	麦ごはん		米、押し麦		723 kcal	 1年生のリクエストにあった鰯の味噌煮と磯和えに、秋田県の郷土料理だまっこ汁を組み合わせました。
	鰯（さば）の味噌煮	★さば、みそ	さとう、でんぶん	しょうが	34.3 g	
	小松菜の磯和え	もみのり	さとう	こまつな、コーン（缶）	3.2 g	
	だまっこ汁	とり骨、とり肉、油揚げ	米、しらたき	ごぼう、大根、まいたけ、せり、長ねぎ		
20月	じゃじゃ麺	豚肉、赤色辛みそ、八丁みそ、とり骨	うどん、ラード、さとう、すりごま、練りごま、ごま油、でんぶん	生薑、にんにく、葱、長ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん	707 kcal	 郷土料理を知ろう ～岩手県～
	白菜と卵のスープ	とり骨、とり肉、絹とうふ、★たまご	でんぶん	はくさい、えのきたけ、チンゲンサイ、ながねぎ	30.0 g	
	がんづき	牛乳	小麦粉、黒砂糖、油		2.8 g	
21火	帆立（ほたて）ごはん	出し昆布、ほたて貝柱、刻みのり	米、押し麦	さやいんげん	712 kcal	 郷土料理を知ろう ～青森県～
	イカメンチ	★いか、★いか、★たまご	でんぶん、小麦粉、さとう、油	キャベツ、たまねぎ、にんじん	34.7 g	
	せんべい汁	出し昆布、★かつお節（だし）、とり肉（コマ）	★小麦粉せんべい	ごぼう、にんじん、しめじ、はくさい、ながねぎ、こまつな	3.2 g	
	りんご			りんご 1/8 個		
28火	1 C リクエストメニュー	出し昆布、★煮干し、油揚げ、乾燥わかめ、みそ	米、押し麦、里芋	たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ	723 kcal	 1 Cの1位は意外なことに今まで出たことがないメニューでした。
		豚肉	小麦粉	しょうが、ぶどう（缶詰）、グレープジュース	30.4 g	
		糸寒天、アガー	さとう	コーン（缶）、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン	2.6 g	

＊献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。