



2月予定献立表



令和5年度 北区立神谷中学校

日	曜日	牛乳	献立名	時程	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー食材	
1	木	○	立春献立	特別	鶏卵	油・砂糖・ごま	菜花・小松菜	776 kcal		
			塩肉豆腐		豚肉・豆腐	油・こんにゃく・砂糖・ごま油	にんにく・人参・玉葱・干し椎茸・白菜・葱	34.7 g		
			キャベツのおかか和え		糸削り		キャベツ・人参・コーン	21.3 g		
2	金	○	節分献立	通常	あおのり	米・押麦		891 kcal		
			いわしのフライ		鶏卵	小麦粉・パン粉・揚げ油		34.5 g		
			かぶの香り漬け		じゃこ		人参・キャベツ・蕪・生姜	34.6 g		
			貝汁		大豆		人参・大根・葱	2.9 g		
5	月	○	煮ぼうとう	通常	鶏肉・油揚げ	ぼうとう・油	人参・大根・干し椎茸・葱	764 kcal		
			野菜の味噌炒め		豚肉	油・砂糖	なす・生姜・にんにく・キャベツ・もやし	37.4 g		
			おさつ(お札)ケーキ		鶏卵・調理牛乳	小麦粉・砂糖・油・オートミール・さつまいも		21.5 g		
6	火	○	アーモンドライス	特別	ベーコン	★アーモンド・米・バター・油	玉葱・人参・マッシュルーム	749 kcal	アーモンド	
			魚の香草パン粉焼き		さわら・チーズ	オリーブ油・パン粉		35.6 g		
			マカロニスープ		鶏肉	油・ペンネ	玉葱・キャベツ・干し椎茸・小松菜	27.4 g		
7	水	○	郷土料理	特別	ご飯	米・押麦		753 kcal		
			治部煮(石川)		昆布・鶏肉・うすらの卵	小麦粉・砂糖・こんにゃく・じゃがいも・すだれ麩	筍・人参・干し椎茸・大根・小松菜	32.9 g		
			友禅和え(石川)		ハム・鶏卵	砂糖・油	人参・胡瓜・切り干し大根	21.2 g		
8	木	○	鮭チャーハン	通常	★鮭・鶏卵	米・ごま油・砂糖・油	牛蒡・人参・干し椎茸・筍・葱	800 kcal	鮭	
			バリバリひじき		ひじき・チーズ	砂糖・ごま・春巻きの皮・小麦粉・揚げ油	人参	28.4 g		
			春雨入りわかめスープ		豆腐・生わかめ	春雨	玉葱・キャベツ	27.0 g		
9	金	○	レーズンシナモンロール風	通常	大豆・いんげんまめ・豚肉	ぶどうパン・バター・砂糖		814 kcal		
			ポークビーンズ			油・砂糖・じゃがいも	玉葱・人参・大根	23.4 g		
			コールスローサラダ			油・砂糖	キャベツ・人参・コーン・胡瓜	18.4 g		
2年生は校外学習のため給食ありません										
13	火	○	郷土料理	特別	ご飯	米		759 kcal		
			カレーコロッケ		調理牛乳・鶏肉・鶏卵	じゃがいも・油・揚げ油・小麦粉・パン粉	玉葱・人参	27.3 g		
			もやしのピリッと和え		ツナ・生わかめ	油・砂糖・ラー油	切り干し大根・もやし	19.0 g		
14	水	○	世界の料理	通常	ジャンバラヤ(アメリカ)	鶏肉	米・押麦・オリーブ油・砂糖	玉葱・セロリー・にんにく・ホールトマト	749 kcal	
			ホタテチャウダー		ホタテ・調理牛乳・豆乳	油・じゃがいも・ペンネ・バター・小麦粉	玉葱・人参・蕪・小松菜	23.9 g		
			チョコレートケーキ		鶏卵・調理牛乳	小麦粉・ココア・砂糖・油・蜂蜜・チョコ・粉糖		21.8 g		
15	木	○	味噌ラーメン	特別	大豆・豚肉	蒸し中華麺・油・ごま油	にんにく・生姜・人参・筍・コーン・もやし・蕪・葱	752 kcal		
			野菜チップス			さつまいも	蓮・牛蒡	33.5 g		
			果物					15.9 g		
16	金	○	郷土料理	通常	ご飯	米・押麦		757 kcal	ぎんだら	
			魚の西京焼き		★ぎんだら		生姜・にんにく・葱	31.9 g		
			白菜のおかか和え		糸削り		白菜・人参・コーン	26.2 g		
19	月	○	カツ丼	通常	かまぼこ	こんにゃく・里芋・麩	干し椎茸・人参・筍・みつば	3.2 g		
			生麩入り味噌汁		鶏卵・豚肉	米・砂糖・揚げ油・澱粉・パン粉・小麦粉	干し椎茸・玉葱	759 kcal		
			果物		生わかめ	生麩	葱	33.6 g		
22	木	○	郷土料理	通常	かつお飯(高知)	かつお・鶏卵	米・押麦・砂糖・油	生姜	834 kcal	
			ぐる煮(高知)		昆布・生揚げ	こんにゃく・さつまいも・里芋・砂糖	牛蒡・人参・大根・干し椎茸・さやいんげん	36.1 g		
			けんか餅(高知)		いんげんまめ・きな粉	さつまいも・里芋・砂糖		21.9 g		
26	月	○	郷土料理	通常	ご飯	米・押麦		827 kcal		
			魚の照り焼き		はまち		生姜	38.6 g		
			さつまいもの芋炊き		豚肉	油・さつまいも・砂糖	玉葱・人参・筍	26.9 g		
27	火	○	カルボナーラサンド	通常	鶏卵・調理牛乳・ベーコン・生クリーム・チーズ	コッペパン・油	にんにく・玉葱	831 kcal		
			冬野菜のポトフ		鶏肉	油・じゃがいも	にんにく・人参・玉葱・白菜・大根・蓮・牛蒡・マッシュルーム・蕪・フロッキー	25.5 g		
			果物					24.7 g		
3年生は校外学習のため給食ありません										
28	水	○	郷土料理	通常	ご飯	米		751 kcal		
			鶏ちゃん焼き(岐阜)		鶏肉	砂糖・油	生姜・にんにく・玉葱・人参・キャベツ・もやし	34.9 g		
			カリボリ和え		昆布・じゃこ	砂糖・ごま油	大根・人参・胡瓜	24.9 g		
29	木	○	郷土料理	通常	すったて汁(岐阜)	大豆	里芋・ごま	玉葱・牛蒡・白菜・葱・小松菜	2.6 g	
			豚肉のアリソナステーキ			米		748 kcal		
			和風サラダ		豚肉	砂糖	にんにく	33.9 g		
切干し大根の味噌汁										
					油揚げ	脂・砂糖	キャベツ・胡瓜・人参・玉葱	22.4 g	小松菜	2.5 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。
 ※都合により給食の献立・食材が変更になることがあります。
 ※太字は東京都産を使用する予定です。
 ※19日(月)は、入試応援メニューとして受験にカツ!でカツ丼が登場します。

摂取基準値と 今月の充足率	エネルギー	830kcal	95.3	%
	たんぱく質	35.0g	93.8	%
	脂質	23.0g	100.4	%
	食塩相当量	2.4g	108.3	%

—