



2月予定献立表



令和4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	水	○	郷土料理 ちゃんぽん 浦上そば カステラ	通常	いか・あさり・鶏肉・かまぼこ・なると・うすらの卵 豚肉・さつま揚げ 鶏卵・調理牛乳	中華麺・油・ごま油 油・こんにゃく・砂糖 砂糖・蜂蜜・強力粉・小麦粉	玉葱・人参・もやし・キャベツ・葱 にんにく・生姜・えのき・もやし	776 kcal 34.7 g 21.3 g 4.5 g	
2	木	○	立春献立 菜の花ご飯 塩肉豆腐 キャベツのおかか和え	通常	鶏卵 豚肉・木綿豆腐 糸削り節	米・砂糖 油・糸こんにゃく・砂糖	菜花・小松菜 にんにく・人参・玉葱・干し椎茸・白菜・葱 キャベツ・人参・コーン	754 kcal 31.3 g 22.2 g 3.2 g	
3	木	○	節分献立 ご飯 鰯の清焼き 磯香和え 呉汁	通常	鰯 刻みのり・じゃこ 大豆	米 澱粉・小麦粉・砂糖・いりごま	生姜 キャベツ・小松菜・もやし 人参・大根・葱	891 kcal 34.5 g 34.6 g 2.9 g	
6	月	○	八宝菜 春雨サラダ ゴマこまつなサンド	通常	豚肉・いか・うすらの卵 ハム	米・押麦 油・澱粉・ごま油 春雨・砂糖・油・いりごま	にんにく・生姜・玉葱・人参・筍・白菜・木耳・青梗菜 胡瓜・キャベツ	764 kcal 37.4 g 21.5 g 2.3 g	
7	火	○	こぼろサラダ 豆と野菜のスープ	特時	ツナ・ピザチーズ 鶏肉・生わかめ いんげん豆・大豆	コッペパン・すりごま 砂糖・いりごま 油・じゃがいも	玉葱・小松菜 牛蒡・キャベツ・コーン にんにく・キャベツ・人参・大根・蒟蒻草	749 kcal 35.6 g 27.4 g 3.5 g	
8	水	○	クッパ シャキシャキ和え 大学芋	特時	鶏肉・鶏卵・生わかめ	米・押麦・油・砂糖・澱粉 いりごま・ごま油・砂糖 揚げ油・さつまいも・砂糖・水飴・いりごま	にんにく・筍・葱・人参・白菜 キムチ 切干し大根・もやし・小松菜	753 kcal 32.9 g 21.2 g 2.6 g	
9	木	○	魚の西京焼き 野菜の胡麻和え 根菜汁	通常	銀ダラ 油揚げ	米・押麦 砂糖・すりごま さつまいも	生姜・にんにく・葱 もやし・蒟蒻草・人参 牛蒡・人参・干し椎茸・蓮・大根・小松菜	800 kcal 28.4 g 27.0 g 2.4 g	
10	金	○	ピピンバ わかめスープ 果物（津のかがやき）	通常	大豆・鶏肉・鶏卵 生わかめ	米・押麦・油・砂糖・ごま油 いりごま	葱・生姜・ぜんまい・もやし・人参・蒟蒻草 玉葱・筍 果物（津のかがやき）	814 kcal 23.4 g 18.4 g 2.6 g	
13	月	○	郷土料理 ほうとううどん アーモンド和え せいだのたまじ	通常	鶏肉・生揚げ	冷凍うどん 砂糖・アーモンド じゃがいも・揚げ油・砂糖・いりごま	玉葱・人参・干し椎茸・白菜・大根・南瓜・葱・蒟蒻草 小松菜・もやし・人参	759 kcal 27.3 g 19.0 g 2.6 g	
14	火	○	世界の料理 シヨロフライス（ガーナ） クスクスのスープ チョコレートケーキ	通常	鶏肉 ベーコン 鶏卵・調理牛乳	米・押麦・油・オリブ油・砂糖 油・じゃがいも・クスクス 小麦粉・ココア・砂糖・バター・チョコチップ・粉糖	トマトジュース・玉葱・セロリー・にんにく・生姜・ホールトマト・グリーンピース 玉葱・人参・キャベツ・マッシュルーム	749 kcal 23.9 g 21.8 g 2.7 g	
15	水	○	豚肉のアリソナスステーキ りっちゃんサラダ 赤だし味噌汁 おかしなお菓子な白玉焼き	通常	豚肉 ハム・刻み昆布・花かつお 絹豆腐 粉寒天・カルピス	米 砂糖 油・砂糖 砂糖	にんにく キャベツ・胡瓜・人参・コーン・玉葱 玉葱・えのき・小松菜 黄桃缶	752 kcal 33.5 g 15.9 g 2.6 g	神谷小 レガシー献立
16	木	○	こけもも風ジャムトースト ミートボールシチュー 野菜のごまドレ和え 果物（みはや）	特時	あさり・大豆・豚肉・鶏卵・調理牛乳	食パン・苺ジャム・杏ジャム 澱粉・パン粉・油・小麦粉・バター・じゃがいも すりごま・砂糖	生姜・玉葱・にんにく・人参・マッシュルーム・グリーンピース 小松菜・白菜・人参 果物（みはや）	757 kcal 31.9 g 26.2 g 3.2 g	
17	金	○	郷土料理 さば飯（和歌山） 筑前煮 野菜の梅醤油和え	通常	さば・鶏卵 角切り昆布・鶏肉・うすらの卵 じゃこ	米・砂糖・油 油・こんにゃく・砂糖・じゃがいも・里芋	生姜・葉ねぎ 牛蒡・人参・大根・筍・蓮・グリーンピース もやし・キャベツ・いんげん・梅干し	759 kcal 33.6 g 23.0 g 2.2 g	
20	月	○	カツ丼 麩の味噌汁 果物（いよかん・いちご）	通常	豚肉・鶏卵 生わかめ	米・砂糖・澱粉・パン粉・小麦粉 生麩	干し椎茸・玉葱 葱 果物（いよかん・いちご）	834 kcal 36.1 g 21.9 g 2.7 g	入試応援献立
21	火	○	大豆入りひじきご飯 ししゃもゴマ焼き 白滝の有馬煮 ベーコンと小松菜の味噌汁	通常	ひじき・大豆・油揚げ ししゃも 豚肉 ベーコン	米・油・砂糖 小麦粉・いりごま 白滝 じゃがいも	人参 牛蒡・人参・筍・葱・さやいんげん 小松菜	827 kcal 38.6 g 26.9 g 3.3 g	
22	水	○	カレーライス バリバリサラダ うみのソーダゼリー	定期考査	鶏肉・ベーコン・ヨーグルト	米・押麦・油・じゃがいも・バター・小麦粉 揚げ油・ワンタン皮・砂糖・油・いりごま 砂糖・サイダー・アラザン	にんにく・生姜・玉葱・人参・セロリー・グリーンピース キャベツ・胡瓜・人参	831 kcal 25.5 g 24.7 g 2.4 g	稲田小 レガシー献立
27	月	○	魚の中華風照り焼き もやし炒め 肉万湯（0-A 200）	通常	ぶり 豚肉	米・押麦 砂糖・ごま油 砂糖・ごま油 油・澱粉	生姜・にんにく・葱 もやし・筍・コーン 生姜・人参・白菜・葱・木耳・小松菜	751 kcal 34.9 g 24.9 g 2.6 g	
28	火	○	わかめご飯 高野豆腐フライ フロッコリー甘醤油和え 甘みそ豚汁	特時	炊き込みわかめ 凍り豆腐 豚肉・絹豆腐	米 揚げ油・砂糖・小麦粉・パン粉 砂糖 油・こんにゃく・里芋	748 kcal 33.9 g 22.4 g 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。
 ※20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	94.3	%
	たんぱく質	35.0g	92.1	%
	脂質	23.0g	100.9	%
	食塩相当量	2.4g	116.7	%