

2月 予定献立表

令和4年度
北区立田端中学校

日	献立名	牛乳	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		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1水	五目あんかけやきそば 青のりポテト フルーツ白玉	○	豚肉, ほたて, い か, 絹ごし豆腐	飲用牛乳, あおの り	中華めん, でんぶ ん, じゃがいも, 白 玉粉	サラダ油, ごま 油, 揚げ油	人参, チンゲン ツアイ	しょうが, たけのこ, 白菜, きくらげ, もやし, みかん 缶, パイン缶, もも缶	747 30.8
2木	ホットドッグ コーンサラダ ミネストローネ りんご	○	フランクフルト, 鶏肉, 大豆	飲用牛乳	コッペパン, 上白 糖, じゃがいも, マ カロニ	白いりごま, サラ ダ油	赤ピーマン, 人 参, トマト缶, パ セリ	キャベツ, きゅうり, コー ン, にんにく, 玉葱, セロ リー, りんご	729 28.8
3金	いわしの蒲焼き丼 大豆の磯煮 節分 味噌汁 ポンカン	○	いわし, 大豆, さ つま揚げ, 油揚げ	飲用牛乳, 干ひじ き	米, 押麦, 小麦粉, で んぶん, 上白糖, 糸 こんにゃく	白いりごま, 揚げ 油, サラダ油	人参, さやいん げん, こまつな	しょうが, ごぼう, 大根, 玉 葱, ぼんかん	799 32.3
6月	ごまご飯 さわらの西京焼き 菜種和え たけのこすまし汁 牛乳寒いちごソース	○	さわら, 卵, 花か つお	飲用牛乳, 生わか め, 粉寒天, 調理 用牛乳, クリーム	米, 押麦, 上白糖, い ちごジャム	白いりごま, サラ ダ油	ほうれんそう, 人参	もやし, たけのこ, 玉葱, ね ぎ	792 34.5
7火	ビビンバ丼 卵スープ グレーゼリー	○	豚肉, 絹ごし豆 腐, 卵	飲用牛乳, 生わか め, 粉寒天	米, 押麦, 上白糖, 三 温糖, でんぶん	サラダ油, ごま 油, 白いりごま	人参, ほうれん そう	にんにく, しょうが, ねぎ, 生ぜんまい, だいずもやし, きくらげ, 玉葱, ぶどう ジュース	722 28.1
8水	麦ご飯 ぶりのみぞれがけ * えのき和え 豆乳仕立ての野菜汁	○	ぶり, 油揚げ, 豆 乳	飲用牛乳, 刻みの り	米, 押麦, 上白糖, で んぶん, こんにゃく, さつまいも	ごま油	ほうれんそう, 人参	しょうが, 大根, もやし, キャベツ, えのきたけ, ごぼ う, 白菜	735 34.1
9木	わかめうどん 焼き肉サラダ フルーツヨーグルト	○	鶏肉, なた, 油 揚げ, 豚肉	生わかめ, 飲用牛 乳, ヨーグルト, ホイップクリー ム	うどん, 上白糖	ごま油, 白いりご ま, サラダ油	人参, こねぎ, こ まつな	大根, 玉葱, にんにく, きゅ うり, キャベツ, もも缶, み かん缶, 洋なし缶	713 30.0
10金	フィッシュバーガー ポークビーンズ オレンジポンチ	○	めばる, 豚肉, ベーコン, いんげ んまめ	飲用牛乳, クリー ム, 粉チーズ	丸パン, 小麦粉, 生 パン粉, パン粉, じゃがいも, 三温糖	揚げ油, サラダ油	人参, トマト缶, パセリ	キャベツ, にんにく, 玉葱, 洋なし缶, みかん缶, もも 缶, オレンジジュース	764 37.4
13月	きびご飯 鯖の生姜醤油焼き くるみ和え 厚揚げと根菜のそぼろ煮 * みかん	○	さば, 豚ひき肉, 生揚げ	飲用牛乳	米, きび, 三温糖, こ んにゃく, 上白糖, でんぶん	くるみ, サラダ油	人参, こまつな , いんげん	しょうが, キャベツ, もや し, 大根, 干し椎茸, れんこ ん, ねぎ, みかん	809 36.6
14火	鮭のクリームスパゲッティ 野菜スープ チョコレートケーキ	○	ベーコン, さけ, ほたて, 卵	調理用牛乳, ク リーム, 飲用牛 乳, 生わかめ	スパゲッティ, 米 粉, じゃがいも, 小 麦粉, 上白糖, チョ コチップ, 粉糖	サラダ油, パ ター, アーモンド	人参, ほうれん そう	玉葱, エリンギ, コーン, セ ロリー, キャベツ	814 34.4
15水	じゃこチーズトースト ビタミンAサラダ 大豆入り卵スープ アセロラゼリー	○	鶏ささ身, 豚肉, 大豆, 卵	ちりめん, ピザ チーズ, あおの り, 飲用牛乳, 粉 寒天	食パン, 上白糖, じゃがいも, でんぶ ん	マーガリン, 白 いりごま, サラダ油	ブロッコリー, 人参, ほうれん そう	玉葱, キャベツ, レモン汁, にんにく, アセロラ飲料	705 33.5
16木	中華丼 肉団子のもち米蒸し * 杏仁豆腐	○	豚肉, ほたて, い か, 鶏ひき肉, 絹 ごし豆腐	飲用牛乳, 粉寒 天, 調理用牛乳	米, 押麦, 上白糖, で んぶん, 生パン粉, もち米	サラダ油, ごま 油, 白すりごま	人参, ほうれん そう	にんにく, たけのこ, きくら げ, 玉葱, 白菜, 干し椎茸, しょうが, ねぎ, 洋なし缶, もも缶, みかん缶	813 30.7
17金	ご飯 ふりかけ 五色卵 れんこんとひじきのきんぴら ごまみそ汁	○	花かつお, ツナ, 卵, 油揚げ	ちりめん, あおの り, 飲用牛乳, 干 ひじき	米, 上白糖, 糸こ んにゃく, さといも	白いりごま, サラ ダ油, ごま油, 練 りごま	人参, さやいん げん	干し椎茸, キャベツ, れんこ ん, 大根, 白菜, ごぼう, ねぎ	789 32.5
20月	発芽玄米ご飯 おみくじコロケ れんこんのごま和え 味噌汁	○	豚ひき肉, 大豆, うずら卵, ウイン ナー, たこ, 木綿 豆腐, 油揚げ	飲用牛乳, 生わか め	米, 発芽玄米, じゃ がいも, 小麦粉, パ ン粉, 生パン粉, 上 白糖	揚げ油, サラダ 油, 黒すりごま	人参, ほうれん そう	玉葱, キャベツ, れんこん, 大根, ぶなしめじ	789 29.5
24金	カレーライス カリカリ油揚げのサラダ 甘平	○	豚肉, 大豆, 油揚 げ	飲用牛乳	米, 押麦, 小麦粉, じゃがいも, 上白糖	バター, サラダ 油, 白いりごま, ごま油	人参, ほうれん そう	にんにく, しょうが, 玉葱, セロリー, キャベツ, かんぺ い	818 28.6
27月	高野豆腐のそぼろかけご飯 わかさぎのから揚げ白菜あん いちご	○	豚ひき肉, 凍り豆 腐	飲用牛乳, わかさ ぎ	米, 押麦, 上白糖, で んぶん	サラダ油, 白すり ごま, 揚げ油	人参	しょうが, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ, グリンピース, 白菜, いちご	758 35.8
28火	二色サンド 手作りミートパイ サーモンチャウダー	○	豚ひき肉, レンズ まめ, さけ, ほた て, ベーコン	飲用牛乳, 調理用 牛乳, クリーム, 粉チーズ	食パン, 黒糖食 パン, 米粉, パイシ ート, じゃがいも, 小 麦粉	マーガリン, サラ ダ油, 白すりごま	人参, ほうれん そう	あんずジャム, にんにく, セ ロリー, しょうが, 玉葱, マッシュルーム	829 32.1

★食材購入の都合により、献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

★**太字**の食材は、東京都産を使用する予定です。

★*が付いているメニューは、初登場です。