



2月献立表



2024年2月

北区立堀船中学校

日	牛乳	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質
1木	○	かぼやき丼 野菜の味噌汁 豆かりんとう 	★いわし開き50g, ★飲用牛乳, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 煎り大豆, ★きな粉	精白米, サラダ油, 澱粉, 三温糖, 白いりごま, じゃがいも, 黒砂糖	しょうが, キャベツ, だいこん, にんじん, ねぎ, ほうれん草	しょうゆ, 酒, 出し汁, みりん, 水, 厚削り	820 kcal 32.8 g
2金	○	菜めし ぎせい豆腐 コーンサラダ すまし汁 アセロラゼリー	★ちりめんじゃこ, ★飲用牛乳, 鶏挽肉, 干ひじき(スルメ釜、乾), 絞り豆腐, ★たまご, わかめ(乾燥、水戻し), 豆腐, 粉寒天	精白米, ごま油, サラダ油, 三温糖, 澱粉, 焼きふ(丸ふ), 上白糖	しょうが, こまつな, 玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, たけのこ(水煮), 冷凍さやいんげん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶, えのきたけ, ねぎ, アロ(10%果汁入り飲料)	酒, みりん, 塩, しょうゆ, 出し汁, こしょう, 酢, 塩(伯方の塩), 厚削り, 水	799 kcal 34.8 g
5月	○	きのご飯 ししゃもの南蛮漬け 茎わかめのごま酢和え のっぺい汁 グレープゼリー	鶏小間肉, 油揚げ, ★飲用牛乳, ★ししゃも, 20g, 茎わかめ, 豚小間肉, 豆腐, 粉寒天	精白米, おおむぎ(押麦), 三温糖, 澱粉, サラダ油, ごま油, 白いりごま, 板こんにゃく, さといも	しめじ, 干し椎茸, ごぼう, にんじん, しょうが, ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ, だいこん, ぶどうジュース, ナタデココ	酒, 出し汁, 塩, しょうゆ, みりん, 酢, 七味唐辛子, 厚削り, だし昆布, 水	802 kcal 35.2 g
6火	○	ガーリックトースト 海藻サラダ たっぷりホタテチャウダー つぶつぶオレンジゼリー	★飲用牛乳, サラダ海藻, 茎わかめ, ほたてがい(貝柱), 鶏小間肉, ★調理用牛乳, 粉寒天	★ソフトフランスパン 60g, ★ソフトマーガリン, ★バター, 三温糖, 練りごま白, サラダ油, ごま油, 小麦粉, 上白糖	にんにく, キャベツ, もやし, にんじん, ホールコーン缶, 玉ねぎ, かぶ, かぶ(葉), コーンクリーム缶, パレツアロ(ストレートジュース), みかん缶(果肉のみ)	ガーリックパウダー, パセリ(乾), しょうゆ, 酢, 塩, こしょう, 水, 鶏ガラ	802 kcal 31.8 g
7水	○	中華おこわ 炒合菜(チャオファイ) 中華コーンスープ はちみつレモンゼリー	豚小間肉, ★飲用牛乳, 豚もも干切り, 鶏小間肉, 豆腐, ★たまご, 粉寒天	精白米, もち米, 大豆油, 三温糖, ごま油, サラダ油, はるさめ, 澱粉, はちみつ	しょうが, にんじん, たけのこ(水煮), 干し椎茸, にんにく, 玉ねぎ, もやし, 長ねぎ, キャベツ, にら, ホールコーン缶, コーンクリーム缶, チンゲンツァイ, レモン汁, みかん缶(果肉のみ)	酒, しょうゆ, 塩, みりん, 出し汁, 塩, 鶏ガラ, 水, こしょう	787 kcal 32.0 g
8木	○	わかめ御飯 鶏の唐揚げ さやべつのおかか和え 味噌汁 フルーツゼリー	炊き込みわかめ, ★飲用牛乳, 鶏もも切身 40g, おかか, 白みそ, 赤みそ, 粉寒天	精白米, 白いりごま, 澱粉, 小麦粉, 大豆白絞油, 上白糖	しょうが, にんにく, キャベツ, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, えのきたけ, こまつな, みかん缶, ★パインチビット(果肉のみ), レモン汁	酒, しょうゆ, 出し汁, 塩(伯方の塩), 水, 厚けずり, 白ワイン	785 kcal 30.1 g
9金	○	魚介のトマトスパゲティ ジュリアンヌスープ フレッシュサラダ パインゼリー	豚小間肉, いか 短冊, むきえび, あさり冷凍, ★粉チーズ, ★飲用牛乳, ベーコン, 粉寒天	スパゲッティ, ひまわり油, 澱粉, 三温糖, ★バター, 小麦粉, サラダ油	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ★ホールトマト, キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶, ★パインジュース, ★パインチビット(果肉のみ)	酒, 鶏ガラ, 水, ウスターソース, ★トマトケチャップ, ★トマトピューレ, オレガノ, 塩, こしょう, パセリ(乾), 塩, 白ワイン, ローリエ(粉), 酢, 洋辛子	812 kcal 36.5 g
13火	○	豚キムチ丼 中華サラダ もずく汁 キャロットゼリー	豚小間肉, ★飲用牛乳, ロースハム, もずく(塩蔵、塩抜き), 豆腐, 粉寒天	精白米, 麦, サラダ油, ごま油, 澱粉, はるさめ, 三温糖, 白いりごま, 上白糖	にんにく, しょうが, キャベツ, はくさい, 玉ねぎ, にら, にんじん, 白菜キムチ, もやし, きゅうり, たけのこ(水煮), ねぎ, えのきたけ, にんじんジュース	しょうゆ, 酒, トウバンジャン, 酢, 塩, 厚削り, だし昆布, 水, オレンジジュース	791 kcal 35.1 g
14水	○	チョコパン 野菜スープ マカロニサラダ	★飲用牛乳, ベーコン, ★たまご, ロースハム	ショートニングパン, ★パールチョコ, サラダ油, じゃがいも, シェルマカロニ	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, ほうれん草, きゅうり, ホールコーン缶	紙ナブキン, 塩, こしょう, 鶏ガラ, 水, 酢, 洋辛子	778 kcal 25.9 g
15木	○	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ゴマドレッシングサラダ かきたま汁 ミルクゼリー	★飲用牛乳, ★鮭 70g, 白みそ, ★たまご, 豆腐, 粉寒天, ★調理用牛乳	精白米, サラダ油, 三温糖, ★バター, 練りごま白, 白すりごま, 白いりごま, 澱粉, 上白糖	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, しめじ, にんじん, ピーマン, きゅうり, フロココリー, ホールコーン缶, ねぎ, みかん缶(果肉のみ)	塩, 酒, みりん, しょうゆ, 酢, 厚削り, 水	790 kcal 40.4 g
16金	○	みそラーメン 揚げ餃子 みかん	豚小間肉, 赤みそ, 白みそ, ★飲用牛乳, 豚ひき肉	蒸し中華めん, サラダ油, ごま油, ★バター, 澱粉, ぎょうざの皮, 小麦粉, なたね油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, たけのこ(水煮), もやし, 長ねぎ, にら, きくらげ(乾), ホールコーン缶, みかん	水, 鶏ガラ, トウバンジャン, しょうゆ, みりん, 酒, こしょう, ごま(ねり), 塩	834 kcal 33.8 g
19月	○	ビーフドライカレー おひたし 国産サイダーフルーツポンチ	豚ひき肉, ★大豆(国産、乾), ★粉チーズ, ★飲用牛乳	精白米, サラダ油, ★バター, 小麦粉, 三温糖	玉ねぎ, にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, こまつな, もやし, みかん缶, ★パインチビット(果肉のみ), ぶどう(缶詰)	ターメリック, マッシュルームスライス, 塩, こしょう, ローリエ(粉), 赤ワイン, カレー粉, 水, 鶏ガラ, ★トマトケチャップ, しょうゆ, ウスターソース, 中濃ソース, 出し汁, サイダー	806 kcal 26.3 g
20火	○	カツ丼 白菜のゆず風味 すまし汁 テコポン	豚ひれ40g, ★たまご, ★飲用牛乳, 豆腐	精白米, 小麦粉, パン粉(乾燥), なたね油, 三温糖, 上白糖, 焼きふ(手まり)	玉ねぎ, はくさい, にんじん, こまつな, ゆず果汁, ねぎ, デコポン	塩, こしょう, 酒, みりん, しょうゆ, 出し汁, 厚けずり, 水, 塩	820 kcal 43.1 g
21水	○	ツナマヨサンド トマトシチュー イタリアンサラダ りんごゼリー	まぐろ缶詰(油漬ルーク切り), ★ピザチーズ, ★飲用牛乳, ベーコン, 豚小間肉, むきえび, 粉寒天	丸パン 60g, サラダ油, ★マヨネーズ, じゃがいも, ★バター, 小麦粉, 三温糖, 上白糖	玉ねぎ, ホールコーン缶, レモン汁, にんにく, しょうが, にんじん, ★ホールトマト, キャベツ, きゅうり, もやし, りんごジュース	マッシュルームスライス, 塩, こしょう, 白ワイン, ★トマトケチャップ, 水, 鶏ガラ, 酢, パプリカ(粉), 洋辛子	809 kcal 32.7 g
22木	○	五目ご飯 肉じゃが 梅	鶏小間肉, 油揚げ, ★飲用牛乳, 豚小間肉, 生揚げ	精白米, サラダ油, じゃがいも, 糸こんにゃく, 三温糖	ごぼう, にんじん, しめじ, しょうが, 玉ねぎ, さやいんげん, いちご	酒, しょうゆ, みりん, 出し汁, 水, 厚削り	780 kcal 35.0 g
28水	○	チキンバーガーセルフ チリコンカン バナナ	鶏もも切身 70g, ★飲用牛乳, 豚小間肉, ★ひよこまめ(乾), ★大豆(国産、乾)	丸パン 60g, 小麦粉, パン粉(乾燥), 大豆白絞油, サラダ油, じゃがいも, 三温糖	キャベツ, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, ★ホールトマト, バナナ(本) 大	塩, こしょう, 水, 中濃ソース, ウスターソース, ★トマトケチャップ, 赤ワイン, マッシュルームスライス, ★トマトピューレ, しょうゆ, パプリカ(粉), クミン, ローリエ(粉), チリパウダー, 鶏ガラ	826 kcal 38.2 g
29木	○	煮ほうとう風 ミルクコーヒー 王子おひたし さつまいも蒸しパン 	鶏小間肉, 油揚げ, ★飲用牛乳, ★たまご, ★豆乳	冷凍ほうとう, サラダ油, 白いりごま, さつまいも, 三温糖, 小麦粉, ★バター	だいこん, にんじん, 長ねぎ, 干し椎茸, キャベツ, こまつな, もやし	水, 厚削り, しょうゆ, 塩, 酒, みりん, ミルメークコーヒー(液体), 出し汁, ベーキングパウダー	806 kcal 32.9 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。