

2月予定献立表

平成30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和たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー食材
1	金	○	鰯蒲焼き丼 白菜甘酢和え 呉汁 節分献立	A	鰯 じゃこ・わかめ 大豆	油・米・麦・砂糖・澱粉 砂糖	生姜 白菜・小松菜 人参・大根・葱	803 kcal 29.8 g 22.5 g 2.9 g	
4	月	○	ご飯 鯖の西京焼き 野菜炒め 菜の花入りすまし汁 立春献立	A	鯖 ベーコン 豆腐・竹輪	米・麦 油 麩・澱粉	生姜・にんにく・葱 キャベツ・人参・青梗菜 人参・筍・干寿葱・菜花	738 kcal 32.9 g 18.2 g 2.8 g	
5	火	○	ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ さつま汁	A	鶏肉・豆腐★鶏卵	油・パン粉・砂糖 油	椎茸・玉葱 キャベツ・ブロッコリー	749 kcal 30.5 g 18.8 g 3.1 g	鶏卵
6	水	○	キャロットライス 野菜ときのこオムレツ パイザンヌスープ	A	ツナ ★鶏卵★スキムミルク★生クリーム★チーズ	米・麦★バター 油	人参・大根・小松菜 生姜・人参 えのき・マッシュルーム・エリンギ・椎茸・小松菜・玉葱	742 kcal 22.9 g 24.0 g 3.1 g	鶏卵・乳
7	木	○	バター醤油ラーメン(給食委員考案献立) 和風サラダ 蒸しパン	B	豚肉・なると・わかめ 昆布・花かつお 調整豆乳	中華麺★バター・ごま油 油・砂糖 小麦粉・砂糖	人参・もやし・コーン・葱 キャベツ・きゅうり・人参・コーン 干しぶどう	853 kcal 30.3 g 21.2 g 3.7 g	乳
8	金	○	ご飯・骨太ふりかけ おからコロッケ もやし甘醤油和え 白菜の味噌汁	B	花かつお・昆布・じゃこ ひじき・豚肉・おから★鶏卵 わかめ	米・麦・ごま じゃが芋・油・パン粉・小麦粉 ごま油	玉葱 もやし・小松菜・人参 白菜・しめじ	806 kcal 26.7 g 22.9 g 3.0 g	鶏卵
12	火	○	二色サンド じゃがチーズ(給食委員考案献立) コーンサラダ 豆入りミネストローネ	A	★チーズ ベーコン・いんげんまめ	食パン・黒砂糖食パン・マーガリン じゃがいも 油 マカロニ	ブルーベリージャム 玉葱・ほうれんそう もやし・コーン・きゅうり にんにく・セロリー・玉葱・人参・キャベツ・ホールトマト	763 kcal 25.2 g 30.8 g 3.2 g	乳
13	水	○	ご飯 鮭のチヂミ焼きor豚肉アリガテキ 切り干し大根胡麻酢和え 根菜汁 セレクト給食	A	鮭or豚肉	米・麦 ごま ごんにゃく	鮭・玉葱・キャベツ・ピーマン 豚肉・にんにく 切り干し大根・もやし・小松菜 人参・大根・蓮根・牛蒡・葱	745 kcal 32.8 g 19.9 g 3.4 g	
14	木	○	☆豚キムチ丼 もやしとにらのナムル 春雨スープ	A	豚肉 油揚げ	米・麦・油・砂糖 ごま・砂糖・ごま油 緑豆はるさめ	椎茸・もやし・人参・筍・白菜 揚げ・小松菜 もやし・にら 木耳・人参・玉葱・生姜・青梗菜・葱	749 kcal 30.1 g 18.3 g 2.7 g	
15	金	○	ごぼう入りドライカレー カントリーサラダ りんごゼリー 1-1 ランチ	A	大豆・豚肉 粉寒天	米・麦・油・小麦粉 じゃがいも・油・砂糖 砂糖	にんにく・玉葱・人参・牛蒡・ピーマン・干しぶどう キャベツ・きゅうり りんごジュース	825 kcal 27.2 g 21.6 g 2.6 g	
18	月	○	ツナトマトスパゲティ ☆元気サラダ ☆チーズケーキ	A	ツナ 鶏肉・大豆・★チーズ ★クリームチーズ★生クリーム★鶏卵	スパゲティ・油 油・砂糖 砂糖・小麦粉	にんにく・セロリー・玉葱・人参・マッシュルーム・コーン・レモン・ホールトマト キャベツ・ほうれんそう レモン	882 kcal 34.5 g 29.6 g 2.2 g	乳
19	火	○	ご飯 ぶりカツ キャベツおかか和え ごぼう汁 入試応援献立	A	鰯 花かつお 油揚げ	米・麦 油・小麦粉・パン粉・ごま ごんにゃく	生姜 キャベツ・人参 牛蒡・人参・椎茸・葱	793 kcal 30.5 g 26.2 g 3.0 g	
20	水	○	中華丼 糸巻大入りレモン酢和え 果物(はるか) うすらの卵	A	豚肉・いか★うすらの卵 油揚げ・糸巻大	米・麦・ごま油・澱粉 砂糖	にんにく・生姜・玉葱・人参・筍・白菜・木耳・青梗菜 もやし・人参・きゅうり・レモン 果物(はるか)	746 kcal 30.2 g 17.6 g 2.4 g	うすらの卵
21	木	○	野沢菜ごはん さんが焼き 辛子和え 大平汁 長野県郷土料理	B	油揚げ たら・いわし・豆腐 竹輪	米・麦・油 パン粉・澱粉・ごま ごま油・里芋	野沢菜漬け・ごぼう 生姜・玉葱 キャベツ・きゅうり・もやし 人参・大根・小松菜	802 kcal 30.7 g 20.8 g 3.7 g	
22	金	○	セサミコッペパン ポテトグラタン ABCスープ 果物(いよかん)	A	大豆・鶏肉★調理用牛乳★生クリーム 鶏肉	じゃがいも★バター・小麦粉 油・マカロニ	玉葱・人参・セロリー・パセリ 人参・キャベツ・小松菜 果物(いよかん)	752 kcal 31.0 g 27.5 g 3.1 g	乳
26	火	○	ししじゅうい 焼ししゃも にんじんのしりしり 生揚げの味噌汁	A	豚肉・昆布 ★ししゃも ツナ★鶏卵	米・麦・ごま油・ごま 油 ごんにゃく	人参・もやし 椎茸・大根・小松菜	745 kcal 34.2 g 23.8 g 3.4 g	魚卵・鶏卵
27	水	○	食べたらコロッケサンド ☆クリームシチュー 干切りザラダ	A	鶏肉・大豆 鶏肉★調理用牛乳★生クリーム	コッペパン・油・じゃが芋・パン粉 油・小麦粉 油	玉葱 人参・人参・白菜・ブロッコリー・クリームコーン・かぶ キャベツ・きゅうり	788 kcal 31.4 g 26.2 g 4.0 g	乳
28	木	○	ご飯・ひじき入りふりかけ ☆春巻き 小松菜の胡麻和え かきたま汁	A	ひじき・じゃこ 鶏肉 豆腐・わかめ★鶏卵	米・麦・ごま 油・春巻きの皮・緑豆はるさめ ごま・砂糖 澱粉	ゆかり 生姜・筍・キャベツ・人参・椎茸 小松菜・もやし 玉葱	766 kcal 25.9 g 19.8 g 2.5 g	鶏卵

※「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。
 太字は東京都産を使用する予定です。
 ※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。
 ※13日(水)は鮭のチヂミ焼きと豚肉のアリガテキのセレクト給食です。
 ※19日(火)は、入試応援メニューとして出世魚の鰯(ぶり)を使った鰯カツ(勝つ)が登場します。
 ※☆は3年生のリクエスト献立です。



摂取基準値と 今月の充足率	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820kcal 30.0g 27.0g 3.0g	95.1 % 99.3 % 99.2 % 100.0 %
------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------