

# 2月予定献立表

平成29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和洋- たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー食材
1	木	○	ジャージャー麺 中華風コトスープ 牛乳寒 1-1 ランチルーム	A	豚肉・大豆 粉寒天★調理用牛乳	油・中華めん・ごま油・砂糖・澱粉 澱粉 砂糖	小松菜・生姜・にんにく・玉葱・人参・椎茸・葱 コーン・白菜・しめじ・玉葱 みかん缶	819 kcal 29.9 g 24.2 g 3.6 g	牛乳 (牛乳寒)
2	金	○	節分ご飯 鯛のさんが焼き おろし汁椀 果物(はるか) 1-2 ランチルーム	A	大豆・かえり煮干し・あおのり ホキ・いわし★鶏卵 鶏肉	米・麦・油・ごま パン粉・澱粉・ごま こんにゃく・油	生姜・玉葱・人参 大根・人参・玉葱・小松菜 はるか(柑橘)	834 kcal 37.3 g 23.6 g 3.1 g	鶏卵 (鯛のさんが焼き)
5	月	○	ご飯 キャベツの春巻き 牡蠣入り卵スープ 杏仁豆腐 立春献立	A	ツナ・大豆 鶏肉・生揚げ★鶏卵 粉寒天★調理用牛乳	米・麦 春巻きの皮・小麦粉・砂糖 澱粉・ごま 砂糖	レモン・キャベツ 白菜キムチ・玉葱・白菜・人参 小松菜 ★ハイネック・黄桃缶・みかん缶	773 kcal 26.2 g 18.3 g 2.0 g	鶏卵 (牡蠣入り卵スープ) 牛乳・ハイネック (杏仁豆腐)
6	火	○	ツナトースト 糸寒天サラダ 白いんげんのクリーム煮	A	ツナ 糸寒天 鶏肉・いんげん豆・いんげん豆 ★調理用牛乳・豆乳・生クリーム	食パン・マーガリン マヨネーズ(卵不使用) 砂糖・ごま油・ごま 油・じゃがいも・油 バター・小麦粉	玉葱・ピーマン もやし・人参・白菜・コーン・玉葱 セロリー・玉葱・人参	803 kcal 31.2 g 38.4 g 3.5 g	牛乳 (白いんげんの クリーム煮)
7	水	○	こぎつねごはん 魚の香味焼き 白菜の胡麻和え 味噌汁	A	油揚げ いなだ	米・麦・砂糖 砂糖・ごま じゃがいも	人参 生姜・にんにく・葱 白菜・小松菜・もやし・人参 しめじ・大根・葱	792 kcal 33.5 g 26.7 g 2.9 g	
8	木	○	ビビンバ★ わかめスープ 果物(ネーブル)	B	豚肉★鶏卵 わかめ・豆腐	豚肉・鶏卵 ごま油・ごま 油・砂糖	葱・生姜・もやし・人参 小松菜 ネーブル	794 kcal 31.2 g 21.9 g 2.6 g	鶏卵 (ビビンバ)
9	金	○	ツナトマトスパゲッティ 揚げじゃがのハニーサラダ 白菜スープ	B	ツナ・粉チーズ 鶏肉	スパゲッティ・油 じゃがいも・はちみつ・油 油	にんにく・セロリー・玉葱・人参・ マッシュルーム・キャベツ・トマト レモン汁・トマト 人参・キャベツ・もやし	801 kcal 31.2 g 24.4 g 2.0 g	
13	火	○	チャンボン麺 カレー肉まん 果物(清美オレンジ) 長崎県郷土料理	A	鶏肉・かまぼこ・なると ★うずら卵 ★調理用牛乳・豆乳・豚肉・大豆	中華めん・ごま油・油・ごま 油・砂糖・澱粉 ラード・小麦粉・油・ごま油・砂糖・澱粉	葱・玉葱・人参・もやし・キャベツ・さやいんげん 生姜・椎茸・玉葱・人参・たけのこ 清美オレンジ	823 kcal 29.7 g 23.4 g 3.5 g	うずら卵 (チャンボン麺) 牛乳 (カレー肉まん)
14	水	○	二色サンド きのこシチュー コーンサラダ	A	クリームチーズ 鶏肉・大豆★調理用牛乳・豆乳・生クリーム	食パン・黒砂糖食パン 油・じゃがいも・油 バター・小麦粉 油	ブルーベリージャム 玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム・えのきたけ・プロックロー キャベツ・トマト・人参・きゅうり	805 kcal 28.8 g 32.9 g 3.5 g	牛乳 (きのこシチュー)
15	木	○	親子丼 ひじきサラダ 味噌汁	A	鶏肉★鶏卵・のり ひじき・油揚げ	米・麦・砂糖 砂糖・緑豆はるさめ・油・ごま 油 じゃがいも	玉葱・さやいんげん 人参・もやし・キャベツ えのきたけ・小松菜	818 kcal 33.1 g 19.8 g 3.3 g	鶏卵 (親子丼)
16	金	○	野菜ごはん 山賊焼き 野菜のゆず風味和え 大平汁 長野県郷土料理	A	油揚げ・鶏肉 鶏肉 竹輪	米・麦・油 油・澱粉・小麦粉 ごま油・里芋	野菜漬け・ごぼう 生姜・にんにく 小松菜・もやし・人参・ゆず 人参・大根・葱	795 kcal 32.6 g 22.8 g 3.0 g	
19	月	○	鯛カツ(勝)バーガーまたは ウィナー(勝者)ドック 野菜スープ シーザーサラダ セレクトパン 入試応援メニュー	A	鯛またはウインナー 鶏肉 チーズ	パン・油・小麦粉 マヨネーズ(卵不使用)・パン粉 油・じゃがいも オリーブ油・砂糖・食パン	生姜・キャベツ・人参 人参・玉葱・トマト・キャベツ・パセリ キャベツ・きゅうり・人参・もやし・レモン汁・にんにく	814 kcal 34.7 g 38.3 g 3.7 g	
20	火	○	ご飯 とらねこふりかけ 魚の胡麻だれかけ もやしとわかめのごま醤油 豚汁	A	しらす干★鶏卵・かつお節 きびなご わかめ 煮干し・豚肉・豆腐	米・麦 油・砂糖 澱粉・小麦粉・油・砂糖・ごま 砂糖・ごま油・ごま 油・こんにゃく・じゃがいも	もやし・小松菜・人参 ごぼう・人参・大根・葱	831 kcal 33.5 g 22.1 g 3.0 g	鶏卵 (とらねこふりかけ)
21	水	○	高野豆腐そぼろ丼 小松菜のおかか和え 味噌汁	A	鶏肉・凍り豆腐★鶏卵 糸けすり節 わかめ・油揚げ	米・麦・油・砂糖・ごま・油 砂糖 ごま油・ごま	生姜・人参・椎茸 小松菜・もやし・人参 玉葱・白菜	821 kcal 36.7 g 23.9 g 2.7 g	鶏卵 (高野豆腐そぼろ丼)
22	木	○	塩ラーメン いももち フルーツゼリー	B	豚肉・わかめ いんげん豆 粉寒天	中華めん・ごま油・油 澱粉・ごま じゃがいも・澱粉・砂糖・油 砂糖	にんにく・生姜・キャベツ・人参 葱・もやし・コーン・小松菜 みかん缶・黄桃缶	812 kcal 27.1 g 20.8 g 3.8 g	
23	金	○	ひよこ豆のドライカレー カントリーサラダ 果物(りんご)	A	ひよこ豆・大豆・豚肉・鶏肉 チーズ	米・麦・バター・油・小麦粉 砂糖 じゃがいも・油・砂糖	にんにく・生姜・玉葱・人参 干しぶどう・ピクルス キャベツ・人参・きゅうり りんご	906 kcal 31.0 g 26.3 g 2.4 g	りんご (果物)
28	水	○	ご飯 ひじき入りふりかけ 肉団子のもち米蒸し 荳若芽のナムル 春雨スープ	A	ひじき・ちりめん 鶏肉・大豆・豆腐 荳若芽・油揚げ 油揚げ	米・麦 ごま パン粉・澱粉・ごま油・もち米 ごま・砂糖・ごま油 緑豆はるさめ	葱・生姜 きゅうり・人参・もやし 椎茸・人参・生姜・葱・小松菜	804 kcal 30.0 g 18.1 g 3.3 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  
 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。  
 ※ランチルームは、牛乳の代わりにショアが付きまます。  
 ※19日(月)は、入試応援メニューとして出世魚の鯛(ぶり)を使った鯛カツ(勝つ)バーガーとウィナー(勝者)ドックのセレクト給食です。



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	99.3 % 104.3 % 100.4 % 100.0 %
------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---