



# 2月予定献立表



令和2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	月	○	シャージャータ 野菜チップス	A	豚肉・大豆	中華麺・ごま油・澱粉 揚げ油・じゃが芋	もやし・小松菜・生姜・にんにく・玉葱・人参・干し椎茸・葱 蓮根・牛蒡	789 kcal 27.0 g 25.9 g 3.7 g	
2	火	○	節分献立 節分ご飯 いわしのさんが焼き 小松菜のごまだし和え もやしの味噌汁	A	大豆・あおのり たら★いわし・押し豆腐・鶏卵 ツナ 油揚げ	米 パン粉・澱粉 ★すりごま★練りごま	生姜・玉葱 小松菜・キャベツ もやし・葱	757 kcal 33.3 g 20.7 g 3.0 g	青魚・ごま
3	水	○	立春献立 菜の花ご飯 野菜のおかか和え 豚肉と豆腐の煮込み	A	鶏卵 花かつお 豚肉・木綿豆腐	米・砂糖 油・糸こんにゃく・澱粉	菜花・小松菜 キャベツ・もやし 玉葱・筍・人参・干し椎茸・生姜・白菜・さやいんげん	754 kcal 36.3 g 18.8 g 2.7 g	
4	木	○	ミルクパン レモンドレッシングサラダ マカロニのクリーム煮	A	鶏肉・調理牛乳・生クリーム	ミルクパン 油・砂糖 油・バター・小麦粉・マカロニ	キャベツ・もやし・胡瓜 玉葱・人参・マッシュルーム・コーン	756 kcal 30.1 g 27.6 g 2.7 g	
5	金	○	郷土料理 ご飯 マダイのおろしポン酢 糸寒天サラダ 芋炊き(愛媛)	A	マダイ 糸寒天 鶏肉・生揚げ	米 油・砂糖 砂糖・ごま油★いりごま 油・里芋・こんにゃく	大根・レモン もやし・胡瓜・コーン・玉葱 牛蒡・人参・干し椎茸・葱	805 kcal 36.3 g 20.4 g 2.3 g	ごま
8	月	○	ごぼう柳川丼 えのき入りすまし汁 果物(りんご)	A	豚肉・鶏卵 木綿豆腐・生わかめ	米・砂糖・澱粉	玉葱・牛蒡・干し椎茸・さやいんげん えのき・葱 果物(りんご)	776 kcal 31.6 g 17.7 g 3.1 g	
9	火	○	カレーうどん じゃこサラダ 大学芋	A	鶏肉・油揚げ・かまぼこ 生わかめ・じゃこ	冷凍うどん・油・澱粉 オリーブ油 揚げ油・さつまいも・砂糖 水飴★いりごま	人参・干し椎茸・玉葱・しめじ・葱 キャベツ・胡瓜・レモン	752 kcal 25.7 g 20.7 g 3.9 g	ごま
10	水	○	郷土料理 ご飯 さばの香味焼き 切り干し大根サラダ せんべい汁(青森)	A	★さば ツナ・生わかめ 油揚げ	米 ごま油 砂糖 こんにゃく・かやきせんべい	生姜・にんにく・葱 切り干し大根・キャベツ 牛蒡・大根・人参・白菜・えのき・葱	767 kcal 33.4 g 21.7 g 3.0 g	青魚
12	金	○	チキンライス ポタージュ チョコマフィン	A	鶏肉 調理牛乳・生クリーム 調理牛乳・生クリーム・鶏卵	米・油 じゃが芋・油・バター・小麦粉 小麦粉・砂糖・バター・チョコ	トマトジュース・玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース ゼロリー・玉葱・クリームコーン	887 kcal 25.5 g 24.1 g 3.0 g	
15	月	○	マヨコーンサンド カントリーサラダ 豆入りミネストローネ	A	ピザチーズ 鶏肉・いんげんまめ・大豆	コッペパン じゃが芋・油・砂糖 油・さつまいも	コーン・玉葱 キャベツ・胡瓜 にんにく・セロリー・玉葱・人参・キャベツ・ホールトマト・パセリ	752 kcal 29.8 g 30.6 g 3.0 g	
16	火	○	ご飯 五目肉じゃが 磯香和え	A	大豆・豚肉・油揚げ じゃこ・刻みのみり	米 じゃが芋・糸こんにゃく	玉葱・筍・人参・さやいんげん キャベツ・小松菜・もやし	769 kcal 30.9 g 15.0 g 2.4 g	
17	水	○	ご飯 揚げ餃子(3-2リクエスト) もやしの胡麻和え わかめの味噌汁	A	大豆・豚肉 木綿豆腐・生わかめ・油揚げ	米 餃子の皮・ごま油・小麦粉 ★すりごま★練りごま	生姜・玉葱・にら・キャベツ もやし・小松菜	747 kcal 26.5 g 22.1 g 2.2 g	ごま
18	木	○	スパゲティボンゴレ 海藻サラダ チーズケーキ	A	★えび・あさり・いか 海藻ミックス クリームチーズ・生クリーム・鶏卵	スパゲティ・油・バター 油・ごま油 砂糖・小麦粉	唐辛子・にんにく・セロリー・玉葱・人参・ホールトマト キャベツ・もやし レモン	845 kcal 32.8 g 33.3 g 3.0 g	えび
19	金	○	カツ丼 味噌汁	A	鶏肉・鶏卵 豆腐・生わかめ	米・揚げ油・砂糖・小麦粉 粉・パン粉・澱粉	玉葱・干し椎茸 白菜・葱	844 kcal 31.4 g 25.3 g 2.8 g	
22	月	○	トンファン ちかの胡麻焼き ワンタン入り野菜スープ	A	豚肉・かまぼこ ★ちか 豚肉	米・ごま油 小麦粉★いりごま 油・ワンタンの皮	干し椎茸・筍 玉葱・人参・キャベツ・もやし・小松菜	750 kcal 35.9 g 17.8 g 3.3 g	魚卵・ごま
24	水	○	きなこトースト フレンチサラダ ポークビーンズ	A	黄粉 大豆・豚肉・生クリーム	食パン・マーガリン・蜂蜜・砂糖 油・砂糖 油・じゃが芋・バター・小麦粉	人参・キャベツ・もやし 玉葱・人参・マッシュルーム	768 kcal 26.9 g 32.0 g 3.5 g	
3年生は給食ありません									
25	木	○	ご飯 ハンバーグ(2-1リクエスト) カリカリ油揚げのお浸し 白菜の味噌汁	A	たら・豚肉・押し豆腐・鶏卵 油揚げ	米 パン粉 砂糖	人参・葱 キャベツ・菠薐草 白菜・しめじ・葱	748 kcal 30.5 g 19.0 g 1.7 g	
26	金	○	郷土料理 スープカレー(北海道) コーンサラダ	A	鶏肉	米・油・小麦粉・バター・揚げ油・じゃが芋 油	にんにく・生姜・玉葱・人参・牛蒡 キャベツ・コーン・胡瓜	757 kcal 25.3 g 19.0 g 2.8 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。  
 ※19日(金)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	99.3	%
	たんぱく質	30.0g	101.7	%
	脂質	25.0g	96.1	%
	食塩相当量	2.5g	113.0	%