令和5年度 2月予定献立表

墨田区立桜堤中学校

※献立は学校行事や材料等の都合で変更する場合があります

日	予定献立表			主な使用食材 体の組織を作る	体の熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 木	麦ごはん		鰆の七味焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳飲用,さわら,鶏肉,干ひじき,油揚げ,豚中肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,押麦,ごま油,上白糖,油,しらたき,こんにゃく,じゃがいも	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,さやいんげん,洗いごぼう,だいこん	749 36.4
2 金	節分 献立 大豆のごはん		白菜のさっぱり和え いわしのつみれ汁 みかん	大豆,油揚げ,牛乳飲用,いわしのすり身,白みそ,赤みそ	米,押麦,もち米,サラダ油,ごま油,三温糖,白すりごま,でんぷん,さといも	にんじん,こまつな,はくさい,しょうが,しょうが汁,ねぎ,洗いごぼう,だいこん,みかん	740 27.4
5 月	五目焼きそば		スパイシーポテト フルーツ白玉	豚中肉,むきえび,いか,うずら卵水煮,牛乳飲用	油,むし中華めん,上白糖,でんぷん,あげ油,じゃがいも,白玉	しょうが,たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,たけのこ,キャベツ,もやし,チンゲンサイ,黄桃缶,みかん缶,パイン缶	817 30.3
6 火	ごまごはん		さばのみそ煮 磯香あえ みぞれ汁	牛乳飲用,さば,赤みそ,きざみのり,鶏肉,油揚げ	米,押麦,白ごま,上白糖,こんにゃく,でんぷん	しょうが汁,ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,だいこん	776 35.8
7 水	マーボー丼		じゃこ入りわかめサラダ 甘平	豚ひき肉,赤みそ,豆腐,牛乳飲用,生わかめ,ちりめんじゃこ	米,押麦,油,上白糖,くずでん粉,白ごま,サラダ油	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干ししいたけ,こまつな,切干しだいこん,キャベツ,しょうが汁,かんぺい	828 35.9
8 木	世界の料理「インド」 ナン		お豆のキーマカレー パンプキンサラダ オレンジヨーグルトゼリー	牛乳飲用,豚ひき肉,粉チーズ,レンズまめ,ひよこ豆,粉寒天,ヨーグルト,脱脂粉乳,粉ゼラチン	ナン,油,じゃがいも,マンゴーチャツネ,バター,小麦粉,アーモンド,はちみつ,サラダ油,上白糖	にんにく,セロリ,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,みかんジュース	809 32.4
9 金	ごまじゃこごはん		ツナとひじきのたまご焼き キャベツの和え物 みそ汁	ちりめんじゃこ,牛乳飲用,ツナ缶,芽ひじき,鶏卵,生わかめ,白みそ	米,押麦,油,白ごま,上白糖,ごま油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,キャベツ,こまつな,しょうが汁,えのきたけ	732 29.8
13 火	イカフライドッグ		かぼちゃのポタージュ りんご	いか,牛乳飲用,鶏肉,牛乳調理用,生クリーム	無塩パン,あげ油,小麦粉,パン粉,油	キャベツ,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,パセリ,りんご	791 34.9
14 水	コーンピラフ		ミネストローネ ブラウニー	鶏肉,牛乳飲用,ベーコン,豚中肉,レンズまめ,粉チーズ,鶏卵,牛乳調理用,脱脂粉乳	米,押麦,油,じゃがいも,ＡＢＣマカロニ,サラダ油,上白糖,小麦粉,アーモンド	たまねぎ,ホールコーン,マッシュルーム,にんじん,ピーマン,セロリ,ホールトマト	845 29.8
15 木	五目ごはん		ししゃもの磯辺揚げ えびしんじょのすまし汁	鶏肉,油揚げ,牛乳飲用,ししゃも,あおのり,えびすり身,はんぺん	米,押麦,上白糖,つきこんにゃく,白ごま,あげ油,小麦粉,でんぷん	たけのこ,干ししいたけ,にんじん,さやいんげん,だいこん,こまつな	735 32.0
16 金	卵とじ丼		けんちん汁 ｱﾛｴ入りﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄかけ	鶏肉,凍り豆腐,鶏卵,牛乳飲用,油揚げ,木綿豆腐,ヨーグルト,脱脂粉乳	米,押麦,上白糖,ごま油,さといも,つきこんにゃく	しょうが汁,たまねぎ,干ししいたけ,こまつな,洗いごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,みかん缶,黄桃缶,パイン缶,アロエ缶	879 38.4
19 月	スパゲッティ ミートソース		じゃがいものフレンチサラダ アップルパイ	豚ひき肉,大豆,レンズまめ,粉チーズ,牛乳飲用	スパゲティ,オリーブ油,サラダ油,油,上白糖,小麦粉,じゃがいも,はちみつ,パイシート,りんごジャム	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,キャベツ,きゅうり,りんご缶	807 30.1
20 火	試験応援給食 カツ丼		ごま酢あえ いよかん	豚肉,鶏卵,牛乳飲用,生わかめ	米,押麦,あげ油,小麦粉,生パン粉,上白糖,白ごま,サラダ油	たまねぎ,こまつな,もやし,にんじん,きゅうり,いよかん	849 37.4
21 水	五目そぼろ丼		海藻サラダ さつま汁	鶏ひき肉,凍り豆腐,鶏卵,牛乳飲用,海藻ミックス,鶏肉,油揚げ,麦みそ	米,押麦,油,上白糖,白ごま,ゴマペースト,ごま油,さといも,つきこんにゃく	しょうが,にんじん,洗いごぼう,さやえんどう,キャベツ,こまつな,ホールコーン,干ししいたけ,だいこん,ねぎ	792 31.5
22 木	アーモンド トースト		クラムチャウダー 大豆入りサラダ	牛乳飲用,ベーコン,牛乳調理用,脱脂粉乳,ベビーほたて,あさり,生クリーム,大豆	無塩食パン,バター,上白糖,アーモンド粉,スライスアーモンド,油,じゃがいも,小麦粉,白ごま,サラダ油	たまねぎ,にんじん,パセリ,キャベツ,きゅうり	795 33.9
28 水	北海道 八雲町より「ほたて」無償提供 きびごはん		ほたての香草パン粉焼き カラフルソテー 洋風卵スープ	牛乳飲用,ほたてがい,ベーコン,鶏肉,鶏卵	米,もちきび,エッグケアマヨネーズ,オリーブ油,パン粉,油	にんにく,キャベツ,ホールコーン,にんじん,ほうれんそう,たまねぎ,えのきたけ,こまつな	727 31.1
29 木	チーズパン		さけのハニーマスタードソース ホワイトペンネソテー ジュリエンヌスープ	牛乳飲用,生鮭,ベーコン,エダム粉チーズ,牛乳調理用,生クリーム,ベーコン,鶏肉	チーズパン,はちみつ,バター,オリーブ油,ペンネ,油,じゃがいも	レモン,にんにく,たまねぎ,さやいんげん,セロリ,にんじん,こまつな	735 37.0