

2月 献立表

品川区立荏原平塚学園

日付	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー 3,4年生 中学生	たんぱく質 3,4年生 中学生
		主食	おかず(主菜・副菜) デザート	牛乳	たんぱく質(赤) 血や肉になる食品	炭水化物(黄) 力や熱になる食品	ビタミン(緑) 体の調子を整える食品		
2	月	混ぜ込みいなり	ししゃものごま焼き 豚汁 果物(みかん)	○	油揚げ 鶏肉 昆布 ししゃも 豆腐 豚肉 みそ	米 胚芽米 三温糖 小麦粉 ごま 里芋 サラダ油	にんじん たけのこ かんぴょう ごぼう 干しいたけ 大根 ねぎ こんにゃく みかん	685 807	29.6 33.8
3	火	かばやきごはん	おひたし 呉汁	○	いわし 系けずり節 鶏肉 みそ 豆乳 油揚げ 大豆	米 胚芽米 ごま だんご 油 三温糖 里芋 サラダ油	白菜 小松菜 にんじん 大根 こんにゃく ねぎ ごぼう	651 780	28.3 33.2
4	水	ホイコーロー丼	春雨スープ サイダーゼリー	○	豚肉 みそ アガー	米 胚芽米 三温糖 だんご サラダ油 春雨 上白糖	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく たまねぎ もやし 小松菜 みかん	602 718	21.6 25.0
5	木	グラタントースト	ポークシチュー 果物(甘平)	○	牛乳 ミックスチーズ ツナ 豚肉 きんとき豆	食パン 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 赤ザラメ	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん にんにく 甘平	624 766	27.0 32.7
6	金	ゆかりごはん	笹かまのいそべ揚げ もやしの甘酢和え おくずかけ	○	笹かまぼこ あおりのり 油揚げ	米 胚芽米 ごま 小麦粉 油 ごま油 三温糖 そうめん 里芋 だんご サラダ油	ゆかり もやし にんじん きゅうり 大根 ねぎ ごぼう 小松菜 干しいたけ	587 691	19.6 21.9
9	月	ごはん	魚のおろしだれ じゃがいものそぼろ炒め めかたま汁	○	鮭 豚ひき肉 卵わかめ めかぶ	米 胚芽米 じゃがいも 三温糖 サラダ油 だんご	大根 たまねぎ さやいんげん にんじん 白菜 ねぎ	619 751	27.9 34.7
10	火	カレーライス	コーンサラダ 果物(りんご)	○	粉チーズ 豚肉	米 胚芽米 小麦粉 じゃがいも サラダ油 ごまごま油 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	690 821	21.9 25.4
12	木	きつねうどん	野菜とワカメの酢のもの 大豆とじゃこの甘辛揚げ	○	油揚げ 鶏肉 生わかめ 大豆 ちりめんじゃこ	冷凍うどん 三温糖 さつまいも 油	白菜 にんじん ねぎ 小松菜 干しいたけ キャベツ きゅうり	600 713	25.9 31.0
13	金	チキンライス	ビーンズスープ ブラウニー	○	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 卵 豆乳	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ にんにく	604 724	19.5 22.7
16	月	びりん飯	魚の西京焼き トマトだご汁	○	豆腐 鶏肉 油揚げ 銀だら 甘みそ	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油 小麦粉 里芋	ごぼう にんじん 切り干し大根 ねぎ トマト 大根 白菜 こんにゃく しめじ	646 790	27.5 33.4
17	火	ココアパン	チーズ入りオムレツ レモンサラダ さつまいものポタージュ	○	卵 ダイスターズ 牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆ペースト	ココアパン 三温糖 サラダ油 バター さつまいも	たまねぎ ほうれん草 にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり	650 813	26.0 32.0
18	水	わかめごはん	豆腐ハンバーグきのこソース 白菜の梅おかか和え みそ汁	○	わかめ 豚ひき肉 豆腐 系けずり節 みそ 油揚げ	米 胚芽米 ごま 小麦粉 三温糖 サラダ油 だんご じゃがいも	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ しめじ 干しいたけ 白菜 きゅうり 梅干し 大根 小松菜	620 743	27.1 32.0
19	木	ツナトマトクリーム スパゲティ	マセドアンサラダ 果物(せとか)	○	牛乳 生クリーム 粉チーズ ツナ	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも	ホールトマト たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり にんじん ホールコーン レモン せとか	605 722	22.3 25.9
20	金	ごまごはん	ヤンニョムチキン ナムル ごまキムチ汁	○	鶏肉 豆腐 豚肉	米 胚芽米 ごま だんご 油 三温糖 ねりごま 里芋 サラダ油 ごま油	にんにく しょうが もやし にんじん 小松菜 白菜キムチ 白菜 ねぎ ごぼう	686 862	25.6 33.2
24	火	ごはん	魚の中華風ピリ辛焼き チャーホーサイ 豆腐の変わりスープ	○	さわら 豚肉 卵 豆腐 鶏肉	米 胚芽米 ごま油 春雨 サラダ油 だんご	しょうが もやし キャベツ にんじん にんにく たまねぎ 小松菜 えのきだけ 干しいたけ	607 736	29.1 35.8
25	水	きなこビスキュイパン	タラと白菜のクリーム煮 オニオンドレッシングサラダ	○	卵 きな粉 牛乳 豆乳 生クリーム 鶏肉 たら 白いんげん豆	ミルクパン バター 小麦粉 三温糖 じゃがいも さつまいも 米粉 サラダ油	たまねぎ にんじん 白菜 きゅうり もやし キャベツ ホールコーン	681 861	25.5 31.5
26	木	ねぎ塩豚丼	れんこんチップスサラダ 果物(いちご)	○	豚肉	米 胚芽米 ごま油 サラダ油 油 三温糖	もやし ねぎ たまねぎ にんじん にんにく れんこん キャベツ きゅうり いちご	577 687	21.9 25.5
27	金	しょうゆラーメン	しょうまい 中華サラダ	○	豚肉 豆腐	冷凍ラーメン ごま油 サラダ油 しょうまいの皮 だんご 三温糖 ごま	たまねぎ もやし ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく 干しいたけ キャベツ ホールコーン きゅうり	556 663	25.9 30.5

《ご飯は精白米に胚芽米を混ぜて使用しています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。》