



2月 給食献立予定表



平成28年

新宿区立西早稲田中学校

実施日	献立名	材 料 名						栄養価	
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g
1月	牛乳 野菜ラーメン 竹輪のふくさ揚げ 甘夏みかん缶	とり肉 竹輪 粉かつお	牛乳 スライスチーズ	にんじん ごまつな 青じそ	にんにく しょうが キャベツ ホールコーン缶 もやし 長ねぎ 甘夏みかん缶	チャンポンめん さとう でんぶん 春巻の皮 小麦粉	油 ごま油	859	31.8
2火	牛乳 バターライス・ポークストロガノフ レモンドレッシングサラダ	豚肉	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク	パセリ にんじん ブロッコリー トマトピューレ	にんにく マッシュルーム缶 セロリー レモン キャベツ ホールコーン缶 たまねぎ	米 麦 小麦粉 さとう	バター 油	865	27.1
3水	【節分】牛乳 麦ごはん みそ汁 ひじきふりかけ わかさぎの南蛮漬け 大豆とアーモンドの揚げ煮	大豆 みそ 粉かつお	牛乳 ひじき わかさぎ こんぶ わかめ 粉煮干し	にんじん ごまつな	長ねぎ ごぼう だいこん はくさい しめじ	米 麦 さとう でんぶん 小麦粉	油 ごま油 アーモンド	856	30.2
4木	牛乳 レモンバタートースト はくさいのクリーム煮 ひじきサラダ	ベーコン とり肉	牛乳 生クリーム 調理用牛乳 スキムミルク	にんじん かぶ葉	レモン セロリー たまねぎ はくさい かぶ もやし きゅうり えだまめ ホールコーン缶	食パン さとう 小麦粉 はちみつ じゃがいも	油 バター	826	26.6
5金	牛乳 えびピラフ タンドリーチキン ポテトとコーンのソテー キャベツとかぶのスープ	金時豆 むきえび とり肉 ベーコン	牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん かぶ葉 トマトピューレ 赤ピーマン さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム缶 にんにく グリンピース しょうが ホールコーン缶 セロリー キャベツ かぶ	米 麦 じゃがいも	油 オリーブ油 バター	839	35.5
8月	牛乳 麦ごはん 野沢菜の炒り煮 おでん ぶどうゼリー	さつま揚げ つみれ 生揚げ うずら卵 クレープ 揚げホール 粉かつお	牛乳 粉寒天 ちりめんじゃこ 結び昆布	にんじん 野沢菜漬け	だいこん こんにゃく ぶどうジュース	米 麦 さとう ちいわぶ じゃがいも	油 ごま油	863	34.5
9火	牛乳 鮭とほうれんそうのクリームパスタ フレンチサラダ みかん	鮭	牛乳 生クリーム 調理用牛乳 スキムミルク ピザ用チーズ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ キャベツ マッシュルーム缶 もやし ホールコーン缶 みかん	スパゲッティ 小麦粉 さとう	油 オリーブ油 バター	837	34.9
10水	牛乳 麦ごはん ナムル 肉団子のもち米蒸し 麻婆スープ	豚肉 卵 とり肉	牛乳	にんじん なら ごまつな	長ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく 大豆もやし だいこん こんにゃく	米 麦 もち米 さとう 三温糖 でんぶん	油 ごま油	862	32.2
12金	♥パレンタインデー♥ 牛乳 チキンライス ABCスープ 手作りチョコプリン	とり肉 卵 ベーコン	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース にんにく セロリー	米 麦 さとう マカロニ チョコレート	油 バター	817	26.1
15月	牛乳 けんちんうどん【2年振替休日】 チーズ磯辺もち りんご	とり肉 油揚げ 粉かつお	牛乳 スライスチーズ のり	にんじん ごまつな	ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ りんご	生うどん もち さとうもち さとう でんぶん	油	840	29.7
16火	牛乳 麦ごはん 豆腐とえびの中煮 春雨サラダ	むきえび 豆腐 うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	長ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ はくさい もやし きゅうり	米 麦 でんぶん さとう 春雨	油 ごま油	847	36.7
17水	牛乳 麦ごはん じゃこ天 ひじきの五目煮 みそ汁	たら とびうお 卵 青大豆 みそ 粉かつお	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 粉煮干し	にんじん さやいんげん ごまつな	れんこん たまねぎ つきこんにゃく	米 麦 さとう さつまいも	油	821	42.7
18木	牛乳 ガーリックフランス 冬野菜のシチュー 高遠りんごゼリー	とり肉	牛乳 粉寒天 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	パセリ にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ 芽キャベツ しめじ かぶ カリフラワー りんごジュース	ソフトフランスパン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油	829	26.4
19金	発酵乳 わかめとじゃこの麦ごはん 魚の東煮 糸寒天のごま酢和え かぼちゃのすいとん	かじき とり肉 油揚げ みそ 粉かつお	発酵乳 粉煮干し ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ スキムミルク 糸寒天 調理用牛乳	にんじん かぼちゃ ごまつな	しょうが キャベツ もやし きゅうり だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう でんぶん 小麦粉	油 ごま	873	39.3
22月	牛乳 麦ごはん 干草焼き 五目きんぴら みそ汁	とり肉 油揚げ さつま揚げ 卵 粉かつお みそ	牛乳 ひじき 粉煮干し わかめ	にんじん ごまつな さやいんげん	たけのこ たまねぎ ごぼう 干しいたけ グリンピース つきこんにゃく 長ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	油 ごま	820	35.9
23火	牛乳 ココアパン 野菜スープ チキンとブロッコリーのグラタン	とり肉 豚肉 豆乳	牛乳 生クリーム 調理用牛乳 ピザ用チーズ スキムミルク	ブロッコリー にんじん ごまつな	たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ もやし	ココアパン パン粉 小麦粉 マカロニ	油 バター	820	33.3
24水	【3年給食なし】 牛乳 ソース焼きそば ガーリックポテト オレンジゼリー	豚肉	牛乳 青のり 粉寒天	にんじん ピーマン	もやし キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ オレンジジュース	蒸し中華めん じゃがいも さとう	油 ごま油	793	25.8
25木	牛乳 ドライカレー キャロットドレッシングサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン ダイスカットトマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー レーズン きゅうり ホールコーン缶 キャベツ	米 麦 さとう 小麦粉 はちみつ	油	826	26.5
26金	牛乳 いわしのかば焼き丼 野菜のゆかり和え みそ汁	いわし みそ 粉かつお	牛乳 粉煮干し	にんじん ごまつな ゆかり かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	米 麦 でんぶん 小麦粉 さとう	油	836	32.4
29月	牛乳 麦ごはん 南蛮さきゅうり 生揚げと野菜の煮物 かき卵みそ汁 冷凍パイ	豚肉 生揚げ 焼きちくわ 卵 粉かつお みそ	牛乳 粉煮干し	にんじん さやいんげん ごまつな	たけのこ 干しいたけ きゅうり にんにく キャベツ 長ねぎ こんにゃく 冷凍パイ	米 麦 でんぶん じゃがいも さとう	油 ごま油	818	32.4
◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。							2月分 1日あたりの平均	837	32.0
							生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820	30.0

