



2月 給食献立予定表



平成26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
3月	【節分献立】2年代休 牛乳 いわしのかば焼き丼 けんちん汁 ポリポリ大豆 カレー味	いわし とり肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ こんにゃく	米 麦 でんぶん さとう 小麦粉 さといも	油	914	36.8
4火	牛乳 ピザトースト シーフードチャウダー みかん	ボンレスハム ベーコン いか むきえび ひよこ豆	牛乳 ピザ用チーズ 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	ホールトマト ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム セロリー みかん	食パン 小麦粉 じゃがいも	油 マーガリン バター	778	31.1
5水	牛乳 麦ごはん 松風焼き 野菜のゆかり和え みそ汁	とり肉 みそ 卵 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	長ねぎ しょうが ゆかり キャベツ きゅうり 長ねぎ	米 麦 さとう 生パン粉 じゃがいも	油 ごま	795	37.4
6木	牛乳 チンジャオロースそば 中華風コンスープ ぼんかん	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ぼんかん ホールコーン クリームコーン	蒸し中華めん でんぶん さとう	油 ごま油	795	28.4
7金	牛乳 高遠の野沢菜ごはん おでん 抹茶ミルクゼリー	さつま揚げ つみれ うずら卵 ウィンナー 揚げボール	牛乳 粉寒天 ちりめんじゃこ 結び昆布 生クリーム 調理用牛乳	にんじん 野沢菜漬け	だいこん こんにゃく	米 麦 さとう ちくわぶ じゃがいも	ごま ごま油	880	34.8
10月	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 生クリーム	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 セロリー レモン キャベツ ホールコーン たまねぎ	米 麦 小麦粉 さとう	バター 油	893	27.4
12水	牛乳 ハニートースト 白菜のクリーム煮 いちご	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)	セロリー たまねぎ はくさい かぶ いちご	胚芽食パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも	油 マーガリン バター	795	28.1
13木	牛乳 天ぷらうどん(2年生リクエスト) 高遠の長いもの素揚げ みかん	とり肉 かまぼこ 油揚げ えび 卵	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ みかん	生うどん さとう 小麦粉 米粉 長いも	油	776	35.0
14金	♥バレンタインデー♥ 牛乳 チキンライス もやしスープ 手作りチョコプリン	とり肉 卵 ベーコン	牛乳 調理用牛乳	にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ マッシュルーム セロリー もやし	米 さとう チョコレート	油 バター	856	26.1
17月	牛乳 麦ごはん のりのつくだ煮 焼きししゃもの甘辛漬け がんもと野菜の煮物	京がんも	牛乳 のり ししゃも	にんじん さやいんげん	長ねぎ ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく	米 麦 さとう でんぶん じゃがいも	ごま油	752	27.5
18火	牛乳 スパゲッティミートソース イタリアンサラダ	大豆 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト パセリ こまつな	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ コーン	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 オリーブ油 バター	838	32.8
19水	牛乳 麦ごはん たらこふりかけ 肉じゃが みそ汁	たらこ 豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 煮干し	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ だいこん しめじ はくさい こんにゃく	米 麦 さとう じゃがいも	油 ごま	773	30.6
20木	牛乳 じゃこトースト ぼんかん レンズ豆とウィンナーのミルクスープ	レンズ豆 ベーコン ウィンナー	牛乳 調理用牛乳 ちりめんじゃこ ピザ用チーズ	にんじん パセリ あさつき	にんにく たまねぎ しめじ ぼんかん	食パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ オリーブ油 ごま	826	37.6
21金	牛乳 焼肉ピビンパ丼 青菜ともずくのスープ	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳 もずく	こまつな にんじん ちんげんさい	にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし だいずもやし たまねぎ キャベツ	米 麦 さとう でんぶん	ごま油 ごま油 油	831	31.7
24月	牛乳 チキンカレーライス 福神漬 だいこんとじゃこのサラダ	とり肉	牛乳 ピザ用チーズ ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト	たまねぎ にんにく しょうが セロリー マンゴーチャツネ 福神漬 キャベツ だいこん	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう	油 ごま バター ごま油	895	26.4
25火	牛乳 ダイスターズパン ボルシチ サイダーボンチ (2年生リクエスト)	豚肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん かぶ(葉) トマトピューレ	たまねぎ キャベツ かぶ ビート パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご	ダイスターズパン さとう じゃがいも サイダー	油 バター	753	29.4
26水	牛乳 パエリヤ ポイルウィンナー 野菜と卵のスープ	とり肉 ベーコン ウィンナー えび 卵 いか ほたて	牛乳	パプリカ トマト さやいんげん ほうれんそう	にんにく たまねぎ 干しいたけ キャベツ	米 麦 でんぶん	油 バター	796	33.9
27木	牛乳 キムチチャーハン 肉団子と白菜のスープ りんご	豚肉 とり肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	白菜キムチ しょうが 干しいたけ 長ねぎ もやし はくさい りんご	米 麦 でんぶん マロニー	油 ごま ごま油	813	30.2
28金	3年給食なし 牛乳 野菜ラーメン はるまき	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが きくらげ ホールコーン キャベツ 干しいたけ たけのこ もやし 長ねぎ	チャンボンめん さとう はるまき でんぶん 小麦粉 春巻きの皮	油 ごま油	814	27.6

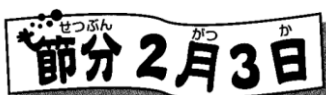
◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

2月分 1日あたりの平均

820 31.2

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

820 30.0



2月と3月は、2年生のリクエストです。