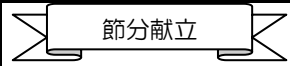
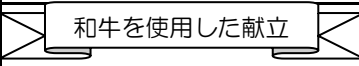
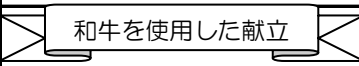


令和2年度 2月 献立表

品川区立鈴ヶ森中学校

日	曜日	献立	牛乳	力や熱になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1	月	ゆかりごはん 沢煮椀 ぎせい豆腐 ごま和え	○	牛乳 卵 豆腐 豚肉 豚ひき肉 油揚げ	米 米粒麦 ごま ごま油 三温糖 でんぷん サラダ油	もやし にんじん 大根 ほうれん草 しめじ ねぎ ごぼう にら 干しいたけ ゆかり	775	31.1
2	火	 節分献立 中華丼 わかめスープ 大豆の揚げ煮	○	牛乳 うすら卵 いか 豚肉 大豆 かまぼこ 生わかめ かえり煮干し	米 米粒麦 ごま ごま油 でんぷん 三温糖 油 サラダ油	白菜 たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ グリンピース 干しいたけ	741	28.4
3	水	磯ごはん さつま汁 鮭の塩焼き フルーツゼリー	○	牛乳 鮭 豆腐 鶏肉 白みそ 赤みそ 油揚げ 生わかめ しらす干し 粉寒天	米 米粒麦 さつまいも 上白糖 サラダ油	黄桃 バインアップル にんじん みかん 大根 こんにゃく ねぎ しょうが	750	29.9
4	木	きつねうどん 大学芋	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 焼き竹輪 昆布	冷凍うどん 黒ごま さつまいも 三温糖 水あめ 油	大根 ねぎ ほうれん草 にんじん 干しいたけ	740	25.3
5	金	チーズドッグ 野菜のスープ煮 フライドフィッシュ	○	牛乳 ミックスチーズ 豚肉 ベーコン 真鯛 白いんげん豆	コッパン 小麦粉 じゃがいも 油 でんぷん マーガリン	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	778	37.8
8	月	ごはん けんちん汁 さばの味噌煮 きゅうりとちくわのごま酢	○	牛乳 さば 豆腐 みそ 赤みそ 油揚げ 焼き竹輪	米 米粒麦 ごま 里芋 三温糖 サラダ油	大根 もやし きゅうり こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう しょうが	799	33.4
9	火	 肉の日献立 焼肉ごはん トックスープ みかん	○	牛乳 卵 牛肉 鶏肉 赤みそ 生わかめ	米 米粒麦 ごま ごま油 トック 三温糖	みかん たまねぎ にんじん 小松菜	841	29.3
10	水	菜飯 呉汁 いかのピリ辛焼き	○	牛乳 いか 豆乳 豚肉 油揚げ 白みそ 鶏肉 大豆	米 米粒麦 ごま油 じゃがいも 三温糖 サラダ油	りんご 大根 小松菜 にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	750	37.9
12	木	 バレンタイン献立 スパゲティナポリタン 洋風卵スープ ブラウニー	○	牛乳 卵 粉チーズ 豚肉 ウィンナー ベーコン	スバグティ バター 小麦粉 アーモンド 三温糖 サラダ油 でんぷん 粉糖	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン セロリ	741	27.7
15	月	ごはん 打ち豆汁 しゅんゆい きんぴら	○	牛乳 卵 豆腐 みそ 大豆 豚肉 豆あじ	米 米粒麦 小麦粉 ごま ごま	にんじん ごぼう たまねぎ系 こんにゃく たけのこ 干しいたけ	766	29.0
16	火	黒砂糖パン シュリアンスープ マカロニグラタン	○	牛乳 生クリーム 粉チーズ 鶏肉 ベーコン	黒砂糖パン マカロニ 小麦粉 バター 卵 粉 サラダ油	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ	781	26.8
17	水	ごぼうのガーリックライス レタススープ ハンバーグナポリ風	○	牛乳 卵 粉チーズ 豚ひき肉 豆腐 豚肉	米 米粒麦 パン粉 じゃがいも サラダ油 オリーブオイル 三温糖	ホールのトマト たまねぎ にんじん レタス ごぼう たけのこ にんにく	749	27.6
18	木	ごはん 坦々鍋風スープ 真鯛の甘酢ソース 華風大根	○	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 みそ 真鯛	米 米粒麦 小麦粉 ねりごま ごま ごま油 三温糖 でんぷん 油 サラダ油	大根 もやし キャベツ ねぎ 小松菜 にんじん にら きくらげ 干しいたけ にんにく しょうが	806	33.2
19	金	 9年生応援献立 カツカレー もやしの甘酢 清見オレンジ	○	牛乳 卵 粉チーズ 鶏肉 豚肉	米 パン粉 小麦粉 米粒麦 ごま ごま油 サラダ油 油 三温糖	りんご たまねぎ 清見オレンジ もやし にんじん きゅうり しょうが にんにく	878	27.3
22	月	小松菜とじゃこのチャーハン 豆腐の変わりスープ 魚のごま焼き	○	牛乳 卵 豆腐 豚ひき肉 鶏肉 さわかち ちりめんじゃこ	米 米粒麦 ごま ごま油 サラダ油 でんぷん	小松菜 たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが にんにく	755	35.3
24	水	 和牛を使用した献立 ぶどうパン ビーフシチュー ほうれん草ソテー	○	牛乳 牛肉 ベーコン	ブドウパン 小麦粉 アーモンド じゃがいも サラダ油 赤ザラメ	たまねぎ ほうれん草 にんじん もやし グリンピース にんにく	752	25.9
25	木	衣笠丼 きのこの味噌汁 ヨーグルト	○	牛乳 ヨーグルト 卵 みそ 油揚げ 生わかめ	米 米粒麦 三温糖 でんぷん	たまねぎ ねぎ 大根 しめじ えのきだけ みつば	760	27.1
26	金	 和牛を使用した献立 焼きそば牛肉あんかけ 青のりポテト	○	牛乳 牛肉 あおのり	蒸し中華麺 ごま油 じゃがいも 油 でんぷん サラダ油 三温糖	もやし たまねぎ にら にんじん 干しいたけ	776	28.1

※献立は食材や行事の都合により変更する場合があります。

※果物は旬のものを業者さんと相談の上、注文します。

