

2月 献立表



太文字は、リクエスト給食アンケートで上位になった献立です。

★が付いている献立は、保健委員会の生徒が考案した献立です。

町田市立堺中学校

日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価	
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える		
2月	麻婆丼 パンサンスー 中華風卵入りコンスープ	○	牛乳 豚肉 豆腐 たまご	精白米 油 砂糖 でんぷん はるさめ ごま油 ごま	しょうが にんにく にら たけのこ（水煮） 冷凍コーン 干しいたけ にんじん ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ クリームコーン缶	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	815 kcal 31.9 g 24.1 g 3.8 g
3火	ごはん いわしのかば焼き こまつなレモン和え 呉汁	○	牛乳 開きいわし ツナ水煮 冷凍わかめ 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 でんぷん 小麦粉 油 三温糖 砂糖 じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな にんにく レモン果汁 だいこん ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	837 kcal 33.3 g 26.6 g 2.9 g
4水	ピヨピヨカレー わかめサラダ 果物（柑橘類）	○	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 冷凍わかめ	精白米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト缶 きゅうり もやし 冷凍コーン 柑橘	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	801 kcal 23.3 g 22.8 g 3.7 g
5木	菜めし といの照り焼き(主菜部門2位) ポテト入りナムル(副菜部門2位) すまし汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐	精白米 砂糖 じゃがいも 油 ごま	にんにく しょうが にんじん もやし きゅうり 玉ねぎ えのきだけ こまつな ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	728 kcal 29.2 g 21.3 g 3.9 g
6金	★しんちゃんのB級ソース焼きそば ★ひみつ道具の暗記パン(食パン、チョコソース) 米粉パスタ入り中華スープ カップヨーグルト（プレーン）	○	牛乳 豚肉	蒸し中華めん 食パン 油 米粉マカロニ ごま油 チョコスブレッド	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン 干しいたけ ねぎ もやし にら	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	883 kcal 32.2 g 28.6 g 3.8 g
9月	ごはん 魚のガーリックパン粉がけ 豆入りミネストローネ 果物（りんご）	○	牛乳 銀だら 大豆 豚肉	精白米 油 パン粉 じゃがいも シェ尔マカロニ	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー キャベツ りんご	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	786 kcal 35.5 g 20.8 g 2.4 g
10火	やきとり丼 おかか和え 具沢山みそ汁	○	牛乳 鶏肉 糸削り 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 砂糖 でんぷん	しょうが 玉ねぎ ねぎ だいこん もやし にんじん こまつな	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	735 kcal 28.0 g 18.9 g 2.8 g
12木	★ボニョのハムラーメン さつま芋の雪化粧 ★きゅうりとコーンのみそドレサラダ	○	牛乳 豚肉 ハム うずら卵（水煮） 冷凍わかめ	蒸し中華めん 油 でんぷん ごま油 さつまいも 砂糖 ごま	にんにく しょうが にんじん もやし 冷凍コーン にら ねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	737 kcal 25.6 g 29.1 g 3.4 g
13金	ガバオライス チーズ入りオムレツ フレンチサラダ	○	牛乳 豚肉 ハム ダイスチーズ たまご	精白米 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ ピーマン 赤ピーマン バジル にんじん キャベツ 冷凍コーン きゅうり	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	807 kcal 32.6 g 27.1 g 3.2 g
16月	カレーピラフ ★ラピュタのトマトシチュー ★トトロの森サラダ	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー 豚肉 大豆	精白米 油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉 ごま油 でんぷん	にんじん 玉ねぎ 冷凍コーン にんにく ぶなしめじ トマト缶 キャベツ きゅうり ブロッコリー	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	845 kcal 28.1 g 33.1 g 3.9 g
17火	シュガートースト 野菜のピクルス チリコンカン 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉 大豆	コッペパン 砂糖 バター 油 じゃがいも シェ尔マカロニ	だいこん にんじん きゅうり にんにく 玉ねぎ 柑橘	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	813 kcal 29.2 g 31.4 g 3.7 g
18水	ごはん キムチ豆腐 ナムル 果物（りんご）	○	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんじん たけのこ（水煮） はくさいキムチ漬け ねぎ にら もやし だいこん こまつな りんご	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	725 kcal 29.5 g 21.3 g 2.6 g
19木	ゆかりごはん ほっけのみりん焼き 和風サラダ みそ汁	○	牛乳 ほっけ 白焼きちくわ 豆腐 油揚げ みそ	精白米 砂糖 油 じゃがいも	だいこん きゅうり にんじん もやし 玉ねぎ ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	720 kcal 33.1 g 16.8 g 3.6 g
20金	パセリライス 3年生は3時間授業のため給食がありません ミティティ（ルーマニア料理） キャベツとコーンのサラダ チョルパ（ルーマニア料理）	○	牛乳 豚肉 レンズ豆	精白米 油 砂糖	にんにく 冷凍コーン にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト缶 レモン果汁	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	754 kcal 30.6 g 22.2 g 3.7 g
24火	わかめごはん いかの唐揚げ おかか和え こま豆乳みそ汁	○	牛乳 いか 糸けすり 鶏肉 豆腐 みそ 調製豆乳	精白米 砂糖 でんぷん 油 ごま	しょうが キャベツ もやし にんじん はくさい ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	748 kcal 34.7 g 21.2 g 3.2 g
25水	スタミナ丼 まちだすいとん 果物（りんご）	○	牛乳 豚肉	精白米 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ（水煮） ぶなしめじ ねぎ にら 干しいたけ はくさい こまつな りんご	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	781 kcal 26.0 g 17.6 g 3.5 g
26木	ごはん 肉じゃが ししゃものいそべ焼き 甘酢和え	○	牛乳 豚肉 ししゃも あおのり	精白米 油 つきこんにゃく じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	756 kcal 29.1 g 18.9 g 2.9 g
27金	スパゲティナポリタン 大根とキャベツのサラダ ブルーベリーケーキ(デザート部門3位)	（フジレオン）	豚肉 ウィンナー たまご 牛乳 生クリーム 乳酸飲料	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム だいこん キャベツ 冷凍ブルーベリー	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	789 kcal 26.8 g 21.8 g 2.7 g

*献立により食品が重複することがあります。

*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応のご家庭には事前に連絡します。