

2月 献立表



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 2日	麻婆丼 バンサンスー 中華風卵入りコーンスープ	○	牛乳 豚肉 豆腐 たまご	精白米 油 砂糖 でんぶん 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： 815 kcal たんぱく質： 31.9 g 脂 質： 24.1 g 食塩相当量： 3.8 g
3日	ごはん いわしのかば焼き こまツナレモン和え 吳汁	○	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 でんぶん 小麦粉 油 三温糖 砂糖 ジャガイモ	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： 837 kcal たんぱく質： 33.3 g 脂 質： 26.6 g 食塩相当量： 2.9 g
4日	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 ジャガイモ 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： 801 kcal たんぱく質： 23.3 g 脂 質： 22.8 g 食塩相当量： 3.7 g
5日	菜めし といい焼き（主菜部門2位） ボテ入りナムル（副菜部門2位） すまし汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐	精白米 砂糖 ジャガイモ 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： 728 kcal たんぱく質： 29.2 g 脂 質： 21.3 g 食塩相当量： 3.9 g
6日	★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 チョコスプレッド	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： 883 kcal たんぱく質： 32.2 g 脂 質： 28.6 g 食塩相当量： 3.8 g
9月 9日	ごはん 魚のガーリックパン粉かけ 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 ジャガイモ シェルマカロニ	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： 786 kcal たんぱく質： 35.5 g 脂 質： 20.8 g 食塩相当量： 2.4 g
10日	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 でんぶん	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： 735 kcal たんぱく質： 28.0 g 脂 質： 18.9 g 食塩相当量： 2.8 g
12日	★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ぞれサラダ	○	牛乳 豚肉 ハム うずら卵（水煮） 冷凍わかめ	蒸し中華めん 油 でんぶん 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： 737 kcal たんぱく質： 25.6 g 脂 質： 29.1 g 食塩相当量： 3.4 g
13日	ガパオライス 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 ジャガイモ	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： 807 kcal たんぱく質： 32.6 g 脂 質： 27.1 g 食塩相当量： 3.2 g
16月 16日	カレーピラフ ★ラピュタのトマトシチュー ★トロロの森サラダ	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー 豚肉 大豆	精白米 油 ジャガイモ 砂糖 バター 小麦粉 ごま油 でんぶん	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： 845 kcal たんぱく質： 28.1 g 脂 質： 33.1 g 食塩相当量： 3.9 g
17日	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 ジャガイモ シェルマカロニ	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： 813 kcal たんぱく質： 29.2 g 脂 質： 31.4 g 食塩相当量： 3.7 g
18日	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 でんぶん 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： 725 kcal たんぱく質： 29.5 g 脂 質： 21.3 g 食塩相当量： 2.6 g
19日	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 ジャガイモ	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： 720 kcal たんぱく質： 33.1 g 脂 質： 16.8 g 食塩相当量： 3.6 g
20日	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 チョルバ（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： 754 kcal たんぱく質： 30.6 g 脂 質： 22.2 g 食塩相当量： 3.7 g
24日	わかめごはん いかの唐揚げ おかか和え ごま豆乳みそ汁	○	牛乳 いか 糸けずり 鶏肉 豆腐 みそ 調製豆乳	精白米 砂糖 でんぶん 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： 748 kcal たんぱく質： 34.7 g 脂 質： 21.2 g 食塩相当量： 3.2 g
25日	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 でんぶん 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： 781 kcal たんぱく質： 26.0 g 脂 質： 17.6 g 食塩相当量： 3.5 g
26日	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 つきこんにやく 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： 756 kcal たんぱく質： 29.1 g 脂 質： 18.9 g 食塩相当量： 2.9 g
27日	スペゲティナポリタン 大根とキャベツのサラダ フレーベリーケーキ（デザート部門3位）	○ ブジ レヨ ンア	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： 789 kcal たんぱく質： 26.8 g 脂 質： 21.8 g 食塩相当量： 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。