

2 月 献 立 表



平成31年

世田谷区立砧中学校

日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	*節分献立* 手巻ずし (セルフ恵方巻)	大豆とじゃこの甘辛あげ むらくも汁	○	牛乳,こんぶ,塩ざけ, 豚肉のり,大豆,じゃこ, かつお節,豆腐,たまご	米,さとう,三温糖, ごま,でん粉,油	しょうが,にんにく,にんじん, たけのこ,ねぎ,きゅうり, もやし,ごまつな	856 kcal 39.6 g 27.4 g 3.5 g
4 月	焼き豚チャーハン	いかのチリソースかけ 中華風コンスープ	○	牛乳,焼き豚,なると, たまご,いか,鶏肉,豆腐	米,でん粉,小麦粉, 油,三温糖	にんじん,干しいたけ,ねぎ, グリーンピース,にんにく,しょうが, クリームコーン,ごまつな	843 kcal 37.7 g 28.4 g 4.4 g
5 火	ごはん	鱈の幽庵焼き カレー肉じゃが おひたし	○	牛乳,さわら,豚肉, かつお節,油揚げ	米,油,さとう, 三温糖,じゃがいも	ゆず,しょうが,たまねぎ,にんじん, こんにゃく,さやいんげん,もやし, ほうれんそう	799 kcal 35.0 g 21.9 g 2.4 g
6 水	ハニートースト	ハンガリアンシチュー イタリアンサラダ ネーブルオレンジ	○	牛乳,豚肉,チーズ	ワタワタ,バター, はちみつ,油,じゃがいも, 小麦粉,三温糖	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶, さやいんげん,キャベツ,ほうれんそう, にんにく,ネーブルオレンジ	824 kcal 26.9 g 34.7 g 3.4 g
7 木	きつねうどん	茶碗蒸し お豆かりんとう	○	牛乳,こんぶ,かつお節, 鶏肉,油揚げ,えび, たまご,大豆	冷凍うどん,三温糖, でん粉,さつまいも, 油,さとう,ごま	にんじん,干しいたけ,ねぎ, ごまつな,しいたけ,みつば	792 kcal 37.1 g 28.0 g 4.0 g
8 金	ごはん	刻みたくあん 鮭のチャンチャン焼き 大根のうま煮 みかん	○	牛乳,鮭,豚肉,うずら卵	米,油,ごま油,ごま, バター,三温糖, さとう,さといも	大根/たくあん,にんじん,たまねぎ, キャベツ,ピーマン,しょうが, だいこん,こんにゃく,白菜,みかん	852 kcal 37.8 g 20.9 g 3.0 g
12 火	塩焼きそば	おこげのあんかけ フルーツヨーグルト	○	牛乳,豚肉,いか, えび,ヨーグルト	むし中華めん,おこげ, 油,でん粉,ごま油	にんじん,キャベツ,もやし,万能ねぎ, レモン,しょうが(酢漬),白菜,たまねぎ, 干しいたけ,しょうが,チンゲン菜, みかん缶,パイナップル缶,黄桃缶	826 kcal 32.6 g 22.6 g 3.6 g
13 水	ごはん	さばのみそ煮 野菜の乾物あえ けんちん汁	○	牛乳,さば,のり, 鶏肉,かつお節,豆腐	米,三温糖,ごま油, ごま油	しょうが,ねぎ,ごまつな,もやし, こんにゃく,ごぼう,にんじん,だいこん	841 kcal 33.2 g 31.0 g 2.9 g
14 木	ハヤシライス	白菜のスープ メープルマフィン	○	牛乳,豚肉,大豆,たまご	米,おおむぎ,油,さとう, バター,小麦粉,チョコチップ, メープルシロップ	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム缶,しょうが, 干しいたけ,白菜,ごまつな	962 kcal 28.8 g 30.2 g 3.5 g
15 金	ごはん	ハンバーグ クリームポテト 青菜のスープ	○	牛乳,豚肉,ベーコン,牛乳	米,油,パン粉, じゃがいも,バター,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく, ごまつな,チンゲン菜	820 kcal 28.4 g 26.5 g 2.7 g
18 月	回鍋肉丼	にらたまスープ りんご	○	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,たまご	米,おおむぎ,油, さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん, キャベツ,しいたけ,ピーマン, にら,りんご	776 kcal 27.3 g 21.2 g 2.9 g
19 火	みそラーメン	白菜の中華サラダ さつまいもの揚げパイ	○	牛乳,豚肉	むし中華めん,ごま,さとう, ラード,ごま油,油,三温糖, さつまいも,ぎょうざの皮	にんにく,しょうが,にんじん, コーン,キャベツ,もやし,ねぎ,にら, 白菜,豆もやし,きゅうり,パイナップル	861 kcal 29.5 g 24.1 g 3.7 g
20 水	チキンカレーライス	シャキシャキ野菜 せとか	○	牛乳,鶏肉	米,おおむぎ,油,じゃがいも, はちみつ,油,小麦粉,三温糖	にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,しょうが,だいこん, れんこん,きゅうり,せとか	843 kcal 22.0 g 23.3 g 2.5 g
21 木	ごはん	カツ煮 焙煎ごまサラダ 豚汁	○	牛乳,鶏肉,たまご, かつお節,わかめ,豚肉	米,小麦粉,パン粉, 三温糖,ごま,油,さといも	たまねぎ,みつば,もやし,きゅうり, にんじん,ごぼう,だいこん, こんにゃく,ねぎ	952 kcal 43.6 g 30.4 g 3.6 g
22 金	グラタンパン	ポパイサラダ ABCトマトスープ	○	牛乳,鶏肉,生クリーム, えび,チーズ,ベーコン,豚肉	ショートニング,油,バター, 小麦粉,三温糖,マカロニ	たまねぎ,マッシュルーム缶,パセリ, ほうれんそう,もやし,コーン, セロリー,にんじん,トマト缶,キャベツ	809 kcal 33.6 g 38.8 g 4.1 g
25 月	! 学 年 末 考 査 ! 給食はありません。						
26 火	! 学 年 末 考 査 ! 給食はありません。						
27 水	スパゲッティ ナポリタン	チキンポトフ つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳,ベーコン,豚肉, ウィンナー,鶏肉,寒天	スパゲッティ,油, じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ピーマン,セロリー, キャベツ,パセリ,みかん缶	820 kcal 30.4 g 27.0 g 3.5 g
28 木	ごはん	手作りふりかけ ぶりの照り焼き ゆかりあえ 田舎汁	○	牛乳,粉かつお,じゃこ, ぶり,豚肉, かつお節,油揚げ	米,ごま,さとう,油, じゃがいも	しょうが,キャベツ,きゅうり, ゆかり,ごぼう,こんにゃく, にんじん,だいこん,ねぎ	828 kcal 37.3 g 26.9 g 2.8 g
◎ 学校行事、天候等の都合により、献立、食材、給食回数を変更する場合があります。 ◎ 太字は旬の食材です。 ◎ 今月はせとかやそだち(世田谷区産)の食材を使用する予定はありません。							841 kcal 33.0 g 27.3 g 3.3 g
今月分 一日あたりの平均							820 kcal 30.0 g 27.0 g 3.0 g
中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準							820 kcal 30.0 g 27.0 g 3.0 g