

2 月 献 立 表



令和3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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	カレーうどん	じゃがもち 焙煎ごまサラダ	○	牛乳、豚肉、かつお節、 油揚げ、あおのり、わかめ	冷凍うどん、油、でん粉、 じゃがいも、ごま、三温糖	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、 もやし、きゅうり	776 kcal 27.9 g 29.0 g 2.7 g
2火	わかめごはん	さばの塩焼き 大豆とじゃこの甘辛あげ むらも汁	○	牛乳、わかめ、塩さば、 大豆、じゃこ、こんぶ、 かつお節、豆腐、たまご	米、油、三温糖、ごま、でん粉	にんじん、もやし、ねぎ、こまつな	918 kcal 45.3 g 33.0 g 4.1 g
3水	ハニートースト	ハンガリアンシチュー ツナサラダ いちご	○	牛乳、豚肉、 チーズ、ツナ缶	ワトワツバ、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、にんにく、 マッシュルーム缶、さやいんげん、 もやし、きゅうり、いちご	839 kcal 29.0 g 37.1 g 3.4 g
4木	ごはん	生揚げそぼろあんかけ わかめサラダ 角切りりんごゼリー	○	牛乳、生揚げ、かつお節、 鶏肉、わかめ、寒天	米、三温糖、油、でん粉、 ごま、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、干しいたけ、さやいんげん、 もやし、きゅうり、りんごジュース、 りんご缶	849 kcal 29.9 g 26.1 g 2.6 g
5金	ごはん	かつ煮 和風しらすサラダ おみそ汁	○	牛乳、鶏肉、かつお節、 たまご、しらす干し、 油揚げ	米、小麦粉、パン粉、 三温糖、さとう、油	たまねぎ、みつば、こまつな、 にんじん、もやし、にんにく、 だいこん、ねぎ	919 kcal 43.4 g 28.8 g 3.8 g
8月	ミルクパン パイナップル	とうふのグラタン イタリアンスープ 菊花みかん	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、 豆腐、チーズ、豚肉、 たまご、粉チーズ	ミルクパン、パイナップル、油、 バター、小麦粉、 でん粉、パン粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、 グリーンピース、しょうが、パセリ、みかん	862 kcal 37.7 g 39.7 g 4.0 g
9火	ブルコギ丼	チョレギサラダ わかめスープ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ	米、おおむぎ、さとう、 ごま油、ごま、三温糖	たまねぎ、にんじん、もやし、りんご、 しょうが、にんにく、にら、キャベツ、 きゅうり、にんにく、ねぎ	760 kcal 27.0 g 21.6 g 3.4 g
10水	かやくごはん	焼きししゃも とびうおのつみれ汁 大根と胡瓜の中華あえ	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 ししゃも、かつお節、 こんぶ、豆腐、とびうお	米、おおむぎ、三温糖、 油、でん粉、ごま油、ごま	にんじん、ごぼう、干しいたけ、 こんにゃく、さやいんげん、 しょうが、ねぎ、もやし、こまつな、 だいこん、きゅうり	723 kcal 36.6 g 21.1 g 3.7 g
12金	スパゲッティ ナポリタン	チキンボトフ ココアババロア	○	牛乳、豚肉、ウィンナー、 ベーコン、鶏肉、 寒天、生クリーム	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、 マッシュルーム缶、ピーマン、 キャベツ、セロリー、パセリ	831 kcal 31.2 g 30.7 g 3.4 g
15月	ピザドッグ	クラムチャウダー フレンチサラダ	○	牛乳、ウィンナー、チーズ、 あさり、えび	コッペパン、油、バター、 小麦粉、じゃがいも、三温糖	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム缶、 ピーマン、コーン、にんじん、パセリ、 キャベツ、きゅうり	789 kcal 31.0 g 31.4 g 4.1 g
16火	ごはん	鯖の塩焼 カレー肉じゃが おひたし	○	牛乳、さわか、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	792 kcal 34.9 g 21.8 g 2.4 g
17水	上海焼きそば	珍珠丸子 アーモンドフィッシュ	○	牛乳、豚肉、いか、 たまご、いわし、煮干し	むし中華めん、油、ごま油、 もち米、三温糖、でん粉、 アーモンド、ごま	にんにく、しょうが、干しいたけ、 たけのこ、にんじん、ねぎ、キャベツ、 チンゲン菜	830 kcal 40.3 g 28.6 g 3.3 g
18木	ごはん	いわしの南蛮漬け 野菜のゆず香和え さつま汁	○	牛乳、いわし、 かつお節、鶏肉	米、でん粉、油、 三温糖、さつままいも	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、 えのきたけ、ゆず、ごぼう、こんにゃく、 だいこん、ねぎ	805 kcal 31.5 g 24.7 g 2.7 g
19金	豚キムチ丼	春雨スープ デコボン	○	牛乳、豚肉	米、おおむぎ、油、 三温糖、でん粉、春雨	にんにく、にんじん、たまねぎ、大豆もやし、 白菜キムチ、ピーマン、しょうが、キャベツ、 ねぎ、チンゲン菜、デコボン	792 kcal 29.2 g 19.2 g 3.2 g
22月	麻婆豆腐丼	中華風コーンスープ いよかん	○	牛乳、豚肉、豚レバー、 大豆、豆腐、鶏肉、たまご	米、おおむぎ、油、三温糖、 でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、 にんじん、干しいたけ、にら、 クリームコーン、こまつな、いよかん	874 kcal 36.5 g 24.8 g 3.8 g
24水	チキンカレーライス	じゃこサラダ りんご	○	牛乳、鶏肉、じゃこ	米、おおむぎ、油、 じゃがいも、はちみつ、 小麦粉、ごま、さとう、ごま油	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 トマト、しょうが、こまつな、キャベツ、 りんご	883 kcal 23.6 g 26.8 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。

今月分	一日あたりの平均	828 kcal 33.4 g 27.8 g 3.3 g
中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準		830 kcal 30.0 g 27.0 g 2.5 g