

2 月 献 立 表



令和2年

世田谷区立砦中学校

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
3月	*節分献立* 手巻すし (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,湯ざけ, 豚肉,のり,大豆,じゃこ, かつお節,豆腐,たまご	米,さとう,ごま油, 三温糖,でん粉	しょうが,にんにく,にんじん, だけのこ,ねぎ,きゅうり, もやし,ごまつな	854 kcal 38.8 g 27.6 g 3.5 g
4火	ガーリックトースト	ハンガリアンシチュー イタリアンサラダ はまさき(柑橘類)	○	牛乳,豚肉,チーズ	ワトソン,バター,油, じゃがいも,小麦粉,三温糖	にんにく,パセリ,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, オレシ	832 kcal 28.1 g 37.0 g 3.4 g
5水	チャーハン	いかのチリソースかけ 豆腐とかげの菜のスープ	○	牛乳,豚肉,なると, たまご,いか,鶏肉,豆腐	米,油,でん粉,小麦粉, 三温糖,ごま油	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, もやし,チンゲン菜	812 kcal 35.0 g 28.8 g 3.7 g
6木	カレーうどん	和風しらすサラダ フルーツ白玉	○	牛乳,豚肉,かつお節, 油揚げ,しらす干し	冷凍うどん,でん粉, さとう,油,白玉	たまねぎ,にんじん,ねぎ,ごまつな, もやし,にんにく,黄桃缶,みかん缶, パイン缶	746 kcal 28.9 g 20.5 g 2.5 g
7金	ごはん	勝煮 焙煎ごまサラダ 豚汁	○	牛乳,鶏肉,かつお節, たまご,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	965 kcal 44.3 g 30.5 g 3.7 g
10月	グラタンパン	ポパイサラダ ABCトマトスープ	○	牛乳,鶏肉,牛乳生クリーム, えび,チーズ,ベーコン,豚肉	フォンドボー,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	817 kcal 34.0 g 39.2 g 4.1 g
12水	ごはん	鰯の鹽焼 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	794 kcal 34.9 g 21.7 g 2.4 g
13木	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	775 kcal 27.8 g 21.4 g 2.9 g
14金	ハヤシライス	青菜のスープ メープルマフィン	○	牛乳,豚肉,大豆,たまご	米,おおむぎ,さとう,油, バター,小麦粉,じゃがいも, メープルシロップ, チョコチップ	にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム缶, にんにく,ごまつな,チンゲン菜	984 kcal 28.6 g 31.6 g 3.3 g
17月	麻婆豆腐丼	春雨スープ りんご	○	牛乳,豚肉,豚しほり, 大豆,豆腐	米,おおむぎ,油,三温糖, でん粉,ごま油,春雨	にんにく,しょうが,ねぎ,だけのこ, にんじん,干しいたけ,にら, キャベツ,チンゲン菜,りんご	846 kcal 33.0 g 22.8 g 3.7 g
18火	ピザドッグ	クラムチャウダー フレンチサラダ いちご	○	牛乳,ウインナー,チーズ, あさり,ほたて	コッパン,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,いちご	798 kcal 31.1 g 31.0 g 4.0 g
19水	わかめごはん	いわしの南蛮漬け 野菜のゆず香和え さつま汁	○	牛乳,わかめ,いわし, かつお節,鶏肉	米,でん粉,三温糖, 油,さつまいも	たまねぎ,もやし,にんじん,ごまつな, えのきたけ,ゆず,ごぼう,こんにゃく, だいこん,ねぎ	849 kcal 32.9 g 25.0 g 3.3 g
20木	チキンカレーライス	シャキシャキ野菜 いよかん	○	牛乳,鶏肉	米,おおむぎ,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,いよかん	841 kcal 22.1 g 23.0 g 2.5 g
21金	ぎつねうどん	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	782 kcal 36.8 g 27.0 g 2.9 g
27木	ジャージャーめん	にらもやしのごま風味 パンチビーンズ	ジョア	発酵乳,豚肉,鶏肉,豚しほり, 大豆,ひよこめ	むし中華めん,ごま油,油, さとう,でん粉,三温糖	きゅうり,にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん,干しいたけ, ねぎ,もやし,にら	791 kcal 35.0 g 14.8 g 3.6 g
28金	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,ごまつな,だいこん,きゅうり	729 kcal 36.7 g 21.1 g 3.7 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。

◎ 斜字はせたがやそだちの食材を使用する予定です。

今月分 一日あたりの平均

中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準

826 kcal
33.0 g
26.4 g
3.3 g
830 kcal
30.0 g
27.0 g
2.5 g