



2月 献立表



令和4年度

調布市立神代中学校

日	主食	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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ツナとコーンのピラフ	○	ツナ	米,麦,炒め油	赤ピーマン,パセリ,にんにく,玉葱, 冷凍ホールコーン	712 kcal
	じゃが芋のグラタン		調製豆乳	じゃが芋,小麦粉,パン粉,炒め油	人参,ブロッコリー,玉葱,マッシュルーム	25.4 g
	ハムスープ		ボンレスハム,けすり		人参,玉葱,キャベツ	23.1 g
						4.0 g
2 木	梅じゃこチャーハン	○	卵,じゃこ	米,麦,炒め油	人参,かりかり梅,刻み,ねぎ	674 kcal
	春雨スープ		豚モモ肉,けすり	春雨,でんぶ,ごま油	ほうれん草,人参,にら,ねぎ,もやし,白菜	24.1 g
	パインゼリー		アガー	砂糖	パイン濃縮還元ジュース	15.7 g
						4.8 g
3 金	イワシのひつまぶし	○	いわし	米,麦,でんぶ,砂糖,揚げ油	生姜	721 kcal
	けんちん汁		鶏モモ肉,絹ごし豆腐,油揚げ,けすり	里芋,こんにゃく,炒め油	人参,大根,ごぼう,ねぎ	30.0 g
	福豆		鬼打ち豆			24.3 g
						3.5 g
6 月	舞茸ご飯	○	油揚げ	米,麦,砂糖,炒め油	人参,まいたけ	790 kcal
	生揚げの旨煮		生揚げ,けすり,豚モモ肉	砂糖,でんぶ,炒め油	人参,生姜,にんにく,玉葱,筍,キャベツ	31.5 g
	きなこもち		きな粉	白玉団子,砂糖		23.6 g
						3.5 g
7 火	セルフフィッシュバーガ	○	メルルーサ	ミルクパン,小麦粉,生パン粉, パン粉,揚げ油		739 kcal
	白菜のクリーム煮		ベーコン,調製豆乳	じゃがいも,小麦粉,炒め油,油	人参,ブロッコリー,キャベツ,もやし, 冷凍ホールコーン	30.3 g
	サクサクサラダ			ワンタンの皮,砂糖,揚げ油,油	人参,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン	34.9 g
						2.7 g
9 木	チンジャオロースー丼	○	豚モモ肉	米,麦,砂糖,でんぶ,炒め油,ごま油	ピーマン,人参,生姜,にんにく,ねぎ, 筍,干し椎茸	783 kcal
	坦々スープ		豚モモ肉,絹ごし豆腐,調製豆乳, 赤味噌,白味噌	練りごま	人参,チンゲン菜,ねぎ,もやし, にんにく,生姜	31.0 g
	豆花(トウファ)		調製豆乳,豆乳クリーム	砂糖,はちみつ,タピオカパール	パイン缶,レモン	20.9 g
						2.1 g
10 金	タコライス	○	豚挽肉,ダイスチーズ	米,麦,炒め油	にんにく,生姜,玉葱,セロリー,キャベツ	762 kcal
	沖縄アースー汁		沖縄豆腐,けすり,あおさ		人参,こねぎ	28.4 g
	紅いもスウィート		豆乳クリーム	さつまいも,べにいも,砂糖		20.8 g
						2.7 g
13 月	ご飯	○		米		712 kcal
	なめたけ			砂糖	えのきたけ	33.2 g
	サワラのゆず味噌焼き		鯖,白味噌	砂糖	ゆず果汁	17.2 g
	田舎汁		けすり,豆みそ	じゃがいも,ごま油	人参,ほうれんそう,大根,ねぎ,しめじ	3.0 g
14 火	ドライカレー	○	豚挽肉	米,小麦粉,炒め油	人参,ピーマン,ホールトマト,にんにく, 生姜,玉葱,りんご,グリーンピース	857 kcal
	ポトフ		豚モモ肉,ウィンナソーセージ,けすり	じゃがいも	人参,玉葱,キャベツ,かぶ	35.0 g
	ショコラゼリー		調製豆乳,豆乳クリーム,アガー	砂糖		27.7 g
						3.4 g
15 水	ソース焼きそば	○	豚ばら肉	蒸し中華めん,炒め油	人参,チンゲン菜,玉葱,キャベツ, もやし,干し椎茸,筍	731 kcal
	卵スープ		鶏モモ肉,絹ごし豆腐,卵,けすり		人参,ほうれんそう,玉葱	29.0 g
	開口笑		調製豆乳	小麦粉,砂糖,なたね油,揚げ油		28.9 g
						4.6 g
16 木	こぎつねご飯	○	油揚げ	米,麦,砂糖	人参,小松菜	853 kcal
	肉じゃが旨煮		豚ばら肉,生揚げ,けすり	じゃが芋,こんにゃく,砂糖,炒め油	人参,いんげん,生姜,玉葱,筍	30.2 g
	清見オレンジ				オレンジ	29.4 g
						2.8 g
17 金	チキンソースカツ丼	○	鶏肉	米,小麦粉,生パン粉,パン粉, ざらめ,揚げ油	キャベツ	1003 kcal
	具沢山味噌汁		木綿豆腐,けすり,白味噌,赤味噌	里芋,炒め油	人参,小松菜,ごぼう,大根,ねぎ, 生しいたけ,えのきたけ	34.9 g
	白玉ポンチ			白玉団子,砂糖	りんご缶,パイン缶,みかん缶, バナナ,レモン	22.7 g
						3.0 g
20 月	ご飯	○		米		681 kcal
	ふたスき煮		豚モモ肉,木綿豆腐,けすり	しらたき,砂糖,炒め油	人参,小松菜,生姜,白菜,生しいたけ,ねぎ	30.6 g
	味噌汁		油揚げ,絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌, けすり,生わかめ		ねぎ	18.2 g
	ネーブルオレンジ				オレンジ	3.5 g
21 火	ボークハヤシライス	○	豚ばら肉	米,麦,小麦粉,炒め油,油	人参,にんにく,生姜,玉葱,グリーンピース	782 kcal
	オレドレサラダ			砂糖,油	人参,キャベツ,もやし,きゅうり, みかん缶,玉葱	19.2 g
	つぶつぶみかんゼリー		アガー	砂糖	みかん缶,バニラアイス濃縮還元ジュース	29.6 g
						2.3 g
27 月	五目ご飯	○	鶏モモ肉,油揚げ	米,麦,系こんにゃく,砂糖,炒め油	人参,ほうれんそう,干し椎茸,ごぼう	794 kcal
	魚のオイネーズ焼き		鮭,調製豆乳	エッグケアマヨネーズ	人参,キャベツ,玉葱,生姜	33.9 g
	味噌汁		絹ごし豆腐,油揚げ,赤味噌,白味噌, けすり	じゃがいも	ねぎ	31.3 g
						4.4 g
28 火	スラッピー・ジョー	○	豚挽肉	ミルクパン,小麦粉,炒め油	人参,ピーマン,にんにく,生姜,玉葱	771 kcal
	コーンシチュー		鶏モモ肉,ベーコン,調製豆乳	じゃがいも,小麦粉,炒め油,油	人参,玉葱,クリームコーン, 冷凍ホールコーン,グリーンピース	28.1 g
	フレンチサラダ			砂糖,油	人参,キャベツ,もやし,きゅうり, ホールコーン,玉葱,りんご	34.7 g
						2.9 g

※ 材料の都合などにより献立を変更する場合があります。ご了承ください。