



令和6年度 2月予定献立表



北区立赤羽岩淵中学校



日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	いわしのかば焼き丼		いわし	米 揚げ油 でんぷん 小麦粉 砂糖 ごま	生姜	826 kcal
	具沢山呉汁	○	油揚げ かつお厚削り節 大豆 豆乳	じゃが芋	ごぼう 人参 大根 白菜 ねぎ 小松菜	35.3 g
	きな粉大豆		いり大豆 きな粉	砂糖		30.1 g
4火	ココアビスキュイパン		たまご	ココアパン バター 砂糖 小麦粉 コーンスターチ グラニュー糖		772 kcal
	アーモンドサラダ	○		油 砂糖 アーモンド	ブロッコリー キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	24.0 g
	ポテトポタージュ		白いんげん豆 ベーコン 鶏ガラ 牛乳 生クリーム 豆乳	油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ	35.1 g
5水	ボロネーゼ		牛ひき肉 大豆 鶏ガラ	生パスタ オリーブ油 油 小麦粉 砂糖	パジル にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム トマト缶	713 kcal
	ツナサラダ	○	ツナ	油 砂糖	キャベツ 人参 ブロッコリー にんにく 玉ねぎ	31.9 g
	いちご		デザート部門3位		いちご	31.6 g
6木	きんぴらごはん		豚肉	米 油 砂糖	生姜 ごぼう 人参	2.9 g
	メヒカリの唐揚げ	○	メヒカリ	揚げ油 小麦粉 でんぷん	生姜 にんにく	737 kcal
	ごま酢和え		油揚げ	ごま油 砂糖 ごま	キャベツ もやし 人参 小松菜	30.5 g
	豆乳みそ汁		油揚げ かつお厚削り節 豆乳	油 こんにゃく さつま芋	ごぼう 大根 人参 白菜 えのき ねぎ	27.1 g
【7組 考案メニュー】みんなが食べたいものを考えて作ったら、料理の頭文字が「ハ」と「パ」と「バ」の献立になりました。						
7金	ハヤシライス		牛こま肉 鶏ガラ	米 油 小麦粉	玉ねぎ にんにく 人参 しめじ トマト缶	838 kcal
	パリパリサラダ	○		揚げ油 ワンタンの皮 油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	26.2 g
	バナナ				バナナ レモン汁	29.5 g
10月	グラタンパン		鶏肉 牛乳 チーズ	丸パン 油 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小松菜 パセリ	703 kcal
	ポトフ	○	鶏肉 ベーコン 鶏ガラ	じゃが芋	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ菜 ブロッコリー	30.8 g
	はるみ				はるみ	30.4 g
12水	焼き鳥丼		鶏肉 生揚げ のり	米 押麦 砂糖 でんぷん	生姜 千住一本ネギ エリンギ	793 kcal
	小松菜とツナのサラダ	○	ツナ	ごま油 油 砂糖	キャベツ 人参 小松菜 もやし コーン	36.3 g
	ブリ大根		ぶり かつお厚削り節 昆布	砂糖	大根 生姜	28.7 g
13木	深谷ねぎの卵とじうどん		鶏肉 油揚げ かつお厚削り節 昆布 たまご	冷凍ほうとう でんぷん	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ 小松菜	751 kcal
	秩父みそポテト	○		揚げ油 じゃが芋 小麦粉 砂糖		29.5 g
	せとか				せとか	24.0 g
14金	ミックスピラフ		えび 鶏肉	米 でんぷん 油 オリーブ油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン ピーマン	781 kcal
	ABCスープ	○	ベーコン 鶏ガラ	油 じゃが芋 アルファベットマカロニ	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ 小松菜	24.2 g
	チョコケーキ		牛乳 たまご	小麦粉 砂糖 バター チョコチップ 粉糖		25.9 g
17月	ごま豆乳担々麺		豚肉 大豆 鶏ガラ 豚骨 豆乳	中華めん ごま油 砂糖 練りごま	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ	779 kcal
	ピリ辛ねぎだれサラダ	○	わかめ	ごま油 砂糖	人参 もやし ほうれん草 ねぎ にんにく	32.2 g
	パムとケロのドーナツ		たまご 牛乳	揚げ油 バター 砂糖 小麦粉		32.7 g
18火	ごはん			米		3.0 g
	のりの佃煮		のり	砂糖		753 kcal
	鮭の西京焼き	○	鮭	砂糖		33.5 g
	わかめごまドレサラダ		わかめ	ごま油 油 砂糖 ごま	きゅうり 人参 キャベツ コーン	23.2 g
	すいとん汁		鶏肉 かつお厚削り節	小麦粉 白玉粉	人参 大根 白菜 えのき 小松菜	2.7 g
【1年2組 外菌 沙恵さん 考案メニュー】たくさんの食材を使ってバランスの良い献立を考えてくれました。実際に家で試作もしたそうです。						
19水	南瓜の炊き込みごはん		塩昆布 鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖 揚げ油	人参 まいたけ 南瓜	704 kcal
	野菜ビーフン炒め	○	ハム	油 ビーフン	人参 キャベツ もやし 干椎茸	24.2 g
	りんごヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	りんご(缶)	21.6 g
20木	あんかけチャーハン		たまご 豚肉 なんと 鶏ガラ	米 油 ごま油 でんぷん	ねぎ 生姜 にんにく 人参 たけのこ 白菜 もやし チンゲンサイ	763 kcal
	ジャンボしゅうまい	○	豚肉	しゅうまいの皮 ごま油 でんぷん	玉ねぎ 生姜	30.6 g
	いちご				いちご	27.1 g
21金	パエリア		ベーコン えび いか	米 オリーブ油 油 でんぷん	にんにく 玉ねぎ コーン 赤ピーマン ピーマン	782 kcal
	スパニッシュオムレツ	○	ベーコン 牛乳 たまご 粉チーズ	じゃが芋 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ パセリ	35.1 g
	ソパデアホ		大豆 ベーコン 鶏ガラ たまご	油ふ 油	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶	32.5 g
26水	味噌ラーメン		豚肉 鶏ガラ 豚骨	中華めん 油 砂糖 ラード ごま油	にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉ねぎ もやし キャベツ コーン にはら	748 kcal
	インカのジャガバター	○		インカのめざめ バター		27.9 g
	白玉フルーツポンチ		豆腐	砂糖 白玉粉	レモン汁 もも缶 みかん缶 パイン缶	21.8 g
27木	和風フィッシュバーガー		まんだい	パン 揚げ油 でんぷん 小麦粉 砂糖	キャベツ	3.0 g
	大根サラダ	○		油 砂糖	大根 ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ	734 kcal
	ミネストローネ		大豆 ベーコン 鶏肉 鶏ガラ	ABCマカロニ 油 じゃが芋 砂糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 白菜 トマト	41.3 g
【7組 考案メニュー】どうしても食べてみたいと話題に出た麻婆カレー！！私も食べてみたいと思いました。麻婆カレーに合う副菜も悩んで考えました。						
28金	麻婆カレー		豚肉 豆腐 鶏ガラ	米 油 砂糖 はちみつ ねぎ油 小麦粉	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参	817 kcal
	じゃが芋の彩りサラダ	○	茎わかめ	じゃが芋 ごま ごま油 油 砂糖	もやし 人参 コーン 玉ねぎ	29.9 g
	みかん				みかん	28.0 g

★ 食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

★ 栄養価は、八訂食品成分表で算出しています。

😊 このマークはリクエストメニューです。

● 1年生の家庭科授業での考案メニューは今月で終了です。楽しい献立をありがとうございました。

今月分 1日当たり平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	764kcal	30.8g	28.0g	2.7g

