



# 2月予定献立表



渋谷区立代々木中学校

日	曜日	牛乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質
2	月	○	マラスダ(シュガー揚げパン)★ ツナとわかめのサラダ 洋風卵スープ 甘平	牛乳 まぐろ缶詰 わかめ ベーコン たまご	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 生姜 こまつな 甘平	ミルクパン 揚げ油 砂糖 グラニュー糖 片栗粉	732 kcal 22.4 g 30.3 g
3	火	○	いわしのかば焼き丼 白玉入り根菜汁 きなこ豆 	いわし 牛乳 鶏肉 炒り大豆 きな粉	生姜 人参 だいこん こまつな ながねぎ	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま じゃがいも 白玉団子 黒砂糖	772 kcal 29.3 g 19.8 g
4	水	○	ミートソーススパゲッティ★ ひよこ豆サラダ 抹茶ケーキ★	大豆ミート レンズまめ ベーコン 粉チーズ 牛乳 ひよこまめ たまご ヨーグルト 豚肉 きな粉 スキムミルク 牛肉	マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ 玉葱 セロリ トマトケチャップ にんにく トマトペースト キャベツ きゅうり 人参	スパゲッティ オリーブ油 米粉 三温糖 はちみつ 薄力粉 チョコレート	899 kcal 36.0 g 33.9 g
5	木	○	アロスコンボーヨ(鶏肉入りまぜご飯) サンコチャード(牛肉入りポトフ) セビーチェ(イカ・タコ入り野菜サラダ) 	鶏肉 牛乳 牛肉 レンズまめ いか たこ	玉葱 ビーマン にんにく トマトケチャップ かぼちゃ ホールコーン だいこん セロリ コリアンダー キャベツ きゅうり 人参 レモン	米 じゃがいも オリーブ油 砂糖	820 kcal 33.8 g 27.4 g
6	金	○	豚キムチ★ きびなごのから揚げ わかめスープ 	豚肉 牛乳 きびなご 青のり 木綿豆腐 わかめ	にんにく しめじ 人参 玉葱 白菜キムチ なら 生姜 こまつな ながねぎ	米 大麦 ごま油 三温糖 薄力粉 片栗粉 揚げ油	738 kcal 31.4 g 24.2 g
9	月	○	チリビーンズライス ひじきサラダ りんご 	豚肉 大豆ミート 牛乳 ひじきの海藻ミックス 糸寒天	人参 マッシュルーム にんにく 玉葱 トマトケチャップ セロリ 生姜 トマトジュース トマトピューレ キャベツ きゅうり りんご	米 油 砂糖 ごま油 三温糖	715 kcal 29.0 g 19.4 g
10	火	○	麦ご飯 さわらの西京焼き じゃがいもの土佐煮 かきたま汁 	牛乳 さわら 西京みそ 白みそ かつお節 鶏肉 木綿豆腐 たまご	人参 えのきたけ ながねぎ こまつな	米 大麦 三温糖 油 じゃがいも 片栗粉	709 kcal 35.8 g 21.1 g
11	水		建国記念の日				
12	木	○	ご飯 大豆ふりかけ 肉じゃが しらすとわかめの酢の物 白ごまプリン 	牛乳 炒り大豆 かつお節 青のり 豚肉 わかめ しらす干し アガー 生クリーム	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり もやし	米 しらたき 三温糖 じゃがいも 砂糖 白ねりごま 甘納豆	821 kcal 29.7 g 25.1 g
13	金	○	ココアパン 鮭のステーキクリームソース ABCスープ★ 	牛乳 生鮭 ベーコン 豚肉 レンズまめ	玉葱 エリンギ 椎茸パウダー ブロッコリー 人参 かぶ セロリ トマトピューレ トマト缶	ココアパン 強力粉 バター 薄力粉 マカロニ	753 kcal 39.6 g 31.4 g
16	月	○	ふわとろ親子丼 白菜の甘酢和え いももちのバター醤油焼き★ 	鶏肉 たまご 牛乳 スキムミルク	玉葱 人参 椎茸 さやいんげん はくさい 生姜	米 大麦 糸こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも バター	724 kcal 26.3 g 18.7 g
17	火	○	ガーリックトースト ブラウンシチュー アーモンドサラダ デコボン 	牛乳 鶏肉 水煮大豆 粉チーズ 生クリーム	マッシュルーム にんにく トマトケチャップ 玉葱 人参 トマトピューレ キャベツ こまつな ホールコーン デコボン	食パン マーガリン 油 じゃがいも 薄力粉 バター デミグラスソース 三温糖 アーモンド 砂糖	708 kcal 25.0 g 33.9 g
18	水	○	ご飯 油淋鶏★ きゅうりのピリカリ漬け 五目スープ 	牛乳 鶏肉 うすら卵	生姜 ながねぎ 玉葱 にんにく きゅうり 人参 椎茸 たけのこ こまつな	米 大麦 片栗粉 薄力粉 油 砂糖 ごま油 春雨	761 kcal 28.5 g 28.4 g
19	木	東京牛乳	ゆかりご飯 擬製豆腐 野菜のごま和え 豚汁★ 	牛乳 鶏ひき肉 押し豆腐 たまご 豚肉 木綿豆腐 味噌 白みそ	人参 椎茸 ほうれんそう キャベツ もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	米 油 三温糖 ごま油 白すりごま 白ねりごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも	737 kcal 33.9 g 26.4 g
20	金	○	カツカレーライス 海藻サラダ いよかん 	豚肉 スキムミルク レンズまめ 牛乳 海藻ミックス 牛肉	セロリ 生姜 にんにく 冷凍オニオンソテー 玉葱 人参 トマトピューレ トマトケチャップ キャベツ ちやしいよかん	米 大麦 じゃがいも バター 薄力粉 片栗粉 パン粉 油 砂糖 ごま油	910 kcal 36.5 g 29.5 g
23	月		天皇誕生日				
24	火		定期考査				
25	水						
26	木	○	ジャージャー麺★ ガーリックポテト★ 白玉フルーツポンチ★ 	豚肉 大豆ミート 八丁味噌 味噌 牛乳	生姜 にんにく 玉葱 ながねぎ 人参 椎茸 もやし きゅうり みかん缶 黄桃缶 バイン缶 アロエ	中華めん 油 三温糖 片栗粉 じゃがいも 揚げ油 砂糖 白玉団子	856 kcal 37.1 g 19.9 g
27	金	○	ご飯 サメのヤンニョムソース 糸寒天と野菜の和え物 わか玉スープ	牛乳 もうかざめ 糸寒天 鶏肉 木綿豆腐 たまご わかめ くさわかめ めかぶわかめ	生姜 にんにく トマトケチャップ キャベツ 人参 こまつな ながねぎ	米 片栗粉 上新粉 油 ごま油 はちみつ 砂糖	713 kcal 33.6 g 21.6 g

★マークがついている献立は、リクエスト給食で各部門のベスト3に選ばれた献立です。

※都合により、献立が変更になる場合があります。