



2月献立表



令和3年

港区立青山中学校

日	牛乳	皿人	献立	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
1月	○	3 5	キャロットライスのエビクリームソース ひじきサラダ 野菜スープ	牛乳 ベーコン えび チーズ ひじき 鶏肉	精白米 バター 油 薄力粉 上白糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり 黄ピーマン レモン果汁 大根 しょうが 小松菜	829 kcal 28.3 g
2火	○	3 5	やこめ いわしの梅煮 かきたま汁 鬼蒸しパン	牛乳 大豆 いわし 鶏卵	精白米 もち米 ごま油 三温糖 でん粉 薄力粉 上白糖 はちみつ バター さつま芋	人参 乾しいたけ グリンピース 梅干し しょうが 大根 小松菜	866 kcal 31.1 g
3水	○	3 5	チーズトースト かぼちゃのサラダ ニョッキのスープ くだもの(みかん)	牛乳 チーズ 豚肉 大豆	食パン マヨネーズ じゃが芋 薄力粉 強力粉 オリーブ油 油	かぼちゃ 人参 きゅうり ホールコーン 玉ねぎ セロリ しめじ にんにく トマト缶 バジル しょうが ミカン	771 kcal 32.8 g
4木	○	2 5	牛すきうどん 大学芋	牛乳 牛肉	うどん 上白糖 三温糖 さつま芋 油 水あめ 黒ごま	人参 白菜 えのき 長ねぎ 小松菜	832 kcal 26.1 g
5金	○	3 5	チャーハン ジャンボ焼売 春雨と白菜の中華風スープ	牛乳 豚肉 鶏卵 おから 豆腐	精白米 油 ごま油 上白糖 でん粉 しゅうまいの皮 春雨	しょうが 人参 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 グリンピース たけのこ 小松菜	841 kcal 30.2 g
8月	○	2 5	じゃこ菜飯し 豆腐グラタン 吉野汁 黒ごまゼリー	牛乳 じゃこ 豆腐 鶏肉 豆乳 生クリーム チーズ 寒天	精白米 ごま 油 バター 薄力粉 パン粉 里芋 でん粉 三温糖	玉ねぎ しめじ かぼちゃ パセリ 人参 長ねぎ 大根	869 kcal 35.2 g
9火	○	3 4	アップルトースト ふわふわ卵スープ スパゲティーサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 鶏卵 ハム	食パン グラニュー糖 バター はちみつ 油 パン粉 スパゲッティ マヨネーズ	りんご レモン果汁 セロリ しょうが 人参 玉ねぎ ホールコーン 小松菜 きゅうり とうもろこし	803 kcal 23.9 g
10水	○	3 5	麦ごはん いかのかりんとう揚げ チキンボールのチゲスープ くだもの(いちご)	牛乳 いか 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 鶏卵	精白米 麦 油 薄力粉 でん粉 上白糖 ごま油	しょうが キムチ チンゲンサイ えのき 長ねぎ いちご	861 kcal 35.9 g
12金	○	2 4	ナポリタン ひよこ豆とかぶのスープ チョコレートムース	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ベーコン ヒヨコ豆 寒天 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 チョコレート 上白糖 コーンスターチ	ピーマン 玉ねぎ しめじ マッシュルーム セロリ しょうが にんにく 人参 かぶ キャベツ パセリ いちごジャム	861 kcal 28.0 g
15月	○	3 5	トンテキ丼 具だくさん汁 梅マヨれんこん	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 麦 三温糖 こんにゃく マヨネーズ	にんにく キャベツ ごぼう 人参 長ねぎ えのき しめじ 小松菜 ゆかり粉 れんこん きゅうり	870 kcal 30.9 g
16火	○	3 5	バターチキンカレー 大根のサラダ マンゴーのラッシー風デザート	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豆乳 生クリーム じゃこ カルピス	精白米 油 上白糖 じゃが芋 バター 三温糖 タビオカ	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト缶 大根 きゅうり 人参 マンゴー缶	897 kcal 34.5 g
17水	○	3 4	上海焼きそば わかめスープ バイクドポテト	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 わかめ なたと	中華麺 油 三温糖 でん粉 じゃが芋 バター	人参 チンゲン菜 キャベツ たけのこ 玉ねぎ もやし 干しいたけ しょうが にんにく 長ねぎ 大根	811 kcal 39.4 g
18木	○	3 5	フィッシュバーガー コールスローサラダ ポタージュ	牛乳 ホキ 鶏卵 ベーコン 生クリーム	丸パン 薄力粉 パン粉 油 上白糖 じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン 玉ねぎ しょうが セロリ パセリ	833 kcal 35.6 g
19金	○	3 5	ご飯 ごぼうつくね焼き ひじき煮 さつま芋入り味噌汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 高野豆腐 八丁みそ ひじき 油揚げ 豚肉	精白米 油 三温糖 でん粉 こんにゃく さつま芋	ごぼう 玉ねぎ 人参 しょうが 枝豆 大根 長ねぎ 小松菜	825 kcal 35.9 g
22月	○	3 4	青菜ご飯 京風おでん フルーツみつ豆	牛乳 ちくわ つみれ がんもどき ちくわぶ さつま揚げ 寒天 えんどう豆	精白米 こんにゃく ちくわぶ 上白糖 水あめ 黒砂糖 三温糖	小松菜 大根 にんじん みかん缶 バイン缶	804 kcal 26.8 g
24水	○	3 4	ピスキューパン 根菜サクサクサラダ 米粉のシチュー	牛乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉 豆乳 白いんげん豆	丸パン バター 上白糖 薄力粉 油 ごま油 じゃが芋 米粉	キャベツ きゅうり ごぼう れんこん 玉ねぎ にんにく しょうが 人参 しめじ ブロッコリー	831 kcal 28.9 g
25木	○	3 5	ビーフストロガノフ ピタミンサラダ 野菜スープ	牛乳 牛肉 生クリーム	精白米 麦 バター 油 薄力粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトジュース セロリ しょうが キャベツ きゅうり 大根 りんご レモン果汁	832 kcal 31.9 g
26金	○	3 5	かき玉うどん 肉まん 甘みそキャベツ	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏卵 みそ	うどん 油 薄力粉 バター ラード 上白糖 でん粉 ごま油	人参 長ねぎ しょうが キャベツ 小松菜	814 kcal 37.1 g



生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準値 エネルギー830kcal たんぱく質25.0~40.0g

2月分 1日あたりの平均値 エネルギー836kcal たんぱく質31.8g

◎学校行事や食材発注の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。