



2022年

2月 献立表

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火	○	34	焼きカレーパン スパゲティサラダ イタリアンスープ	牛乳,豚肉,ツナ,鶏肉,チーズ,鶏卵	マーガリンパン,薄力粉,油,パン粉,スパゲティ,マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ,人参,ピーマン,きゅうり,キャベツ,セロリ,しょうが,小松菜	801 kcal 29.6 g
2水	○	34	コーン茶飯 京風おでん さつまいもとりんごのレモン煮	牛乳,ちくわ,つみれ,うずら卵,さつまいも,はんぺん,なると,昆布,煮干し	精白米,米粒麦,こんにゃく,じゃが芋,さつまいも,上白糖	ホールコーン,大根,りんご,レモン	857 kcal 30.0 g
3木	○	36	いわしのかばやき丼 ちくわと野菜のおかかあえ 豚汁 福豆	牛乳,いわし,のり,ちくわ,かつお節,豚肉,かまぼこ,みそ,大豆,ちりめんじゃこ	精白米,でん粉,薄力粉,油,三温糖,ごま油,こんにゃく,さつまいも,白ごま	しょうが,人参,小松菜,白菜,ごぼう,大根,長ねぎ	846 kcal 35.2 g
4金	○	35	豚肉と白菜のカレーあんかけ丼 せんべい汁(青森県) 白玉入りフルーツポンチ	牛乳,豚肉,なると,いか,ちくわ,鶏肉	精白米,米粒麦,三温糖,でん粉,かやくせんべい,白玉粉,上白糖	人参,玉ねぎ,長ねぎ,白菜,枝豆,しょうが,ごぼう,大根,葉ねぎ,しいたけ,しめじ,パイン缶,黄桃缶	890 kcal 26.6 g
7月	○	35	ご飯 めかじきのみそマヨネーズ焼き 豆とじゃがいもの甘辛揚げ 吉野汁	牛乳,めかじき,みそ,大豆	精白米,米粒麦,マヨネーズ(卵なし),でん粉,じゃが芋,油,上白糖,ごま,里芋	しょうが,枝豆,かぼちゃ,人参,長ねぎ,大根,小松菜	868 kcal 30.8 g
8火	○	24	胚芽パン(バター&マーレード) アイントプフ(具沢山スープ) 鶏肉のグーラッシュ 《ドイツの料理》	牛乳,ウインナー,ベーコン,ヒヨコ豆,鶏肉,チーズ	胚芽パン,バター,オリーブ油,じゃが芋,薄力粉,ペンネ,上白糖,パン粉	オレンジマーレード,玉ねぎ,人参,キャベツ,ブロッコリー,しょうが,セロリ,トマト缶,ズッキーニ,マッシュルーム	843 kcal 39.8 g
9水	○	35	雑穀ご飯 ジャンボ揚げ餃子 春雨入り野菜炒め 野菜のみそスープ	牛乳,豚肉,ハム,鶏肉,豆腐,みそ	精白米,雑穀,ぎょうざの皮,ごま油,でん粉,薄力粉,油,春雨,上白糖	キャベツ,長ねぎ,にら,にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,たけのこ,小松菜,白菜,チンゲンサイ	855 kcal 29.7 g
10木	○	35	かき卵うどん カレー肉じゃが 手づくりツナマヨパン	牛乳,鶏肉,油揚げ,なると,鶏卵,牛肉,ツナ	うどん,油麩,でん粉,じゃが芋,油,三温糖,強力粉,上白糖,マヨネーズ(卵なし)	人参,白菜,小松菜,長ねぎ,玉ねぎ,グリーンピース,ホールコーン	848 kcal 34.0 g
14月	○	25	パンプキンパン 白身魚のエスカベージュ ベーコンとカブのスープ ブラウニー	牛乳,メダイ,ベーコン,鶏卵	パンプキンパン,油,でん粉,薄力粉,上白糖,油,マカロニ,チョコレート,バター,粉糖	きゅうり,トマト,玉ねぎ,人参,かぶ,小松菜,しょうが	860 kcal 29.9 g
15火	○	35	こぎつね寿司 鶏肉の葱ソース焼 大根とわかめの味噌汁 果物(みかん)	牛乳,油揚げ,鶏肉,鶏卵,わかめ,みそ	精白米,もち米,上白糖,油,ごま,麩	かんぴょう,人参,たけのこ,枝豆,長ねぎ,しょうが,にんにく,大根,玉ねぎ,みかん	865 kcal 33.4 g
16水	○	35	ご飯 れんこんハンバーグ 海藻の味噌ドレッシングサラダ 白菜のすまし汁	牛乳,牛肉,鶏卵,豆腐,みそ,わかめ,油揚げ	精白米,米粒麦,パン粉,油,三温糖,ごま油	れんこん,ごぼう,玉ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン,白菜,小松菜	851 kcal 32.6 g
17木	○	25	シャージャーめん野菜入り しめじと卵のスープ いちごミルクゼリー	牛乳,豚肉,みそ,鶏卵,寒天,加糖練乳,生クリーム	中華麺,油,三温糖,でん粉,ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,人参,たけのこ,もやし,干しいたけ,グリーンピース,しめじ,玉ねぎ,葉ねぎ,いちご	891 kcal 31.4 g
18金	○	35	人参ふりかけご飯 チーズ入りとんかつ せんきゃべつ付け合せ 応援汁	牛乳,ちりめんじゃこ,豚肉,チーズ,鶏卵,油揚げ,なると,みそ	精白米,上白糖,薄力粉,パン粉,油,ごま油	人参,小松菜,キャベツ,きゅうり,れんこん,長ねぎ	935 kcal 35.9 g
21月	○	25	ビーフカレーライス コールスローサラダ 果物(デコボン)	牛乳,牛肉	精白米,米粒麦,油,じゃが芋,バター,薄力粉,上白糖	しょうが,セロリ,にんにく,玉ねぎ,人参,グリーンピース,キャベツ,ブロッコリー,ホールコーン,デコボン	947 kcal 28.8 g
22火	○	35	野菜たっぷり肉豆腐丼 和風ポテトサラダ きゃべつの味噌汁	牛乳,焼き豆腐,豚肉,ツナ,油揚げ,みそ	精白米,米粒麦,上白糖,こんにゃく,三温糖,でん粉,じゃが芋,油,ごま油,白ごま,麩	人参,玉ねぎ,白菜,長ねぎ,きゅうり,キャベツ,小松菜	853 kcal 33.4 g
24木	○	26	ツナと大根のおろしスパゲティ 豚肉と白菜のスープ スイートポテト	牛乳,ツナ,のり,豚肉,牛乳,生クリーム,鶏卵	スパゲティ,油,上白糖,ごま油,さつまいも,バター	小松菜,大根,しょうが,人参,白菜,たけのこ,干しいたけ,葉ねぎ	887 kcal 31.1 g
25金	○	35	ご飯 ぎせい豆腐 野菜のごま和え いわしのつみれ味噌汁	牛乳,鶏肉,豆腐,鶏卵,いわし,みそ	精白米,米粒麦,油,三温糖,でん粉,ごま	人参,干しいたけ,しょうが,小松菜,白菜,長ねぎ,ごぼう,大根,葉ねぎ	790 kcal 32.8 g
28月	○	24	鶏ごぼうピラフ 鮭のコーンフレーク焼き かぼちゃのポタージュ	牛乳,ベーコン,ウインナー,さけ,鶏卵,牛乳,生クリーム	精白米,バター,油,薄力粉,コーンフレーク,上白糖	ごぼう,マッシュルーム,赤ピーマン,黄ピーマン,しょうが,セロリ,玉ねぎ,かぼちゃ,パセリ	876 kcal 33.0 g

★学校行事や食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合があります。



生徒1人 1回あたり の 学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質	830 25.7 ~40.0	kcal g
------------------------------------	----------------	----------------------	-----------

2月の 平均	エネルギー たんぱく質	865 32.1	kcal g
-----------	----------------	-------------	-----------