



2月 納食献立表



府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	赤(主に体の組織を作る食品)	黄(主にエネルギーになる食品)	緑(主に体の調子を整える食品)	エネルギー(kcal) 塩分(g)
2月	○	×	○	大豆うどん 1食用うどん	大豆、油揚げ、かまぼこ	うどん	玉ねぎ、にんじん、白菜、ねぎ	671 3.9	
				牛乳	牛乳		大根、きゅうり、にんじん		
				大根サラダ	ハム	白ごま、砂糖、ごま油	コーン、玉ねぎ		
3月	○	×	○	ウインナーコーンパン	卵、ウインナー	小麦粉、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、油		769 2.4	
				ご飯		米			
				牛乳	牛乳				
4月	○	×	○	いわしの蒲焼き	いわし	でん粉、小麦粉、油、砂糖、白ごま	生姜	757 3.2	
				白菜と油揚げの和え物	油揚げ	砂糖	白菜、にんじん		
				けんちん汁	豆腐、鶏肉		こんにゃく、にんじん、大根、ねぎ		
5月	○	×	○	きな粉大豆	大豆、きな粉	砂糖		730 3.7	
				リッチパン	(卵)	パン(マーガリン)			
				牛乳	牛乳		かぼちゃ、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム		
6月	○	×	○	かぼちゃのミートグラタン	豚肉、牛肉、おから、チーズ	油	玉ねぎ、キャベツ、セロリ、にんじん、バセリ	717 2.1	
				ジュリアンヌーブ	ベーコン	油	りんご		
				りんご					
7月	○	○	×	ご飯		米		694 3.2	
				牛乳	牛乳				
				ごぼうのうま煮	豚肉	油、砂糖	ごぼう、にんじん、こんにゃく		
8月	○	○	×	セサミ団子汁	生揚げ、みそ、白ごま	小麦粉、白玉粉、白ごま	にんじん、玉ねぎ、白菜、ねぎ	718 4.0	
				わかめのきんぴら	わかめ、しらす干し、のり	ごま油			
				ご飯		米			
9月	○	○	×	牛乳	牛乳			669 2.7	
				吉野煮	鶏肉、生揚げ	じゃがいも、油、砂糖、でん粉	にんじん、こんにゃく、しめし、さやいんげん		
				からし和え	ハム		もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ		
10月	○	○	×	菜漬けスパゲティ	ベーコン、いか	スパゲティ、油	玉ねぎ、にんじん、しめじ、広島葉漬け、にんにく	775 3.0	
				牛乳	牛乳				
				かみかみサラダ	ハム、かえりりこ	アーモンド、白ごま、砂糖、油	キャベツ、きゅうり		
11月	○	○	×	キャロットナツ	卵	小麦粉、油、砂糖	にんじん	750 3.5	
				炊き込み五目ご飯	豚肉、油揚げ	米、もち米、油	しめじ、ごぼう、こんにゃく、にんじん、枝豆		
				牛乳	牛乳				
12月	○	○	×	千草焼き	ツナ、卵	油、砂糖	玉ねぎ、干し椎茸、にんじん、小松菜	718 4.0	
				さつま汁	鶏肉、みそ	さつまいも	にんじん、玉ねぎ、白菜、ねぎ		
				ご飯		米			
13月	○	○	×	さわらの照り焼き	牛乳			694 3.2	
				白菜の酢の物	沙らす干し	砂糖、でん粉	白菜、にんじん		
				麸のすまし汁	わかめ	白ごま、砂糖	玉ねぎ、えのきだけ、にんじん、ねぎ		
14月	○	○	×	ご飯		米		775 3.0	
				牛乳	牛乳				
				マーボー豆腐	豆腐、豚肉、赤みそ	油	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、にら、干し椎茸、生姜、にんにく		
15月	○	○	×	小松菜と大豆のナムル	大豆、沙らす干し、昆布	白ごま、ごま油、砂糖	小松菜、もやし	630 3.0	
				野菜ラーメン 1食用中華麺	豚肉	中華麺、油	にんにく、にんじん、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、玉ねぎ、ねぎ		
				牛乳	牛乳				
16月	○	○	○	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも、油、マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ、バセリ	750 3.5	
				オレンジ			オレンジ		
				ご飯		米			
17月	○	○	○	牛乳	牛乳			801 3.6	
				みそおでん	鶏肉、生揚げ、うずら卵、さつま揚げ、昆布、みそ	里いも、ざらめ、砂糖	にんじん、大根、こんにゃく、さやいんげん		
				キャベツのごま和え	ちくわ	砂糖、白ごま、練りごま	キャベツ、にんじん、小松菜		
18月	○	×	○	パインパン	(卵)	パン(マーガリン)	(パイン)	775 2.5	
				牛乳	牛乳				
				タンドリーチキン	鶏肉、ヨーグルト	油、砂糖	にんにく、生姜		
19月	○	×	○	粉ふきいも	じくわ	じゃがいも	バセリ	750 3.5	
				コーンクリームスープ	ベーコン、白いんげん豆のペースト、牛乳	油、米粉、バター	玉ねぎ、にんじん、コーン、クリームコーン、バセリ		
				ご飯		米			
20月	○	○	○	食育の日：和食の基本献立	牛乳			831 2.7	
				れんこんのはさみ揚げ	白身魚すり身	小麦粉、でん粉、天ぶら粉、油	れんこん、干し椎茸、にんじん、ねぎ		
				もやしのおひたし	かつお節	白ごま、砂糖	もやし、小松菜、にんじん		
21月	○	○	○	みぞれ汁	鶏肉、油揚げ、ちくわ	でん粉	にんじん、干し椎茸、大根、水菜	706 2.5	
				豚肉の生姜焼き丼	豚肉	米、砂糖、油	生姜、もやし、にんじん、ピーマン		
				牛乳	牛乳				
22月	○	○	○	卵とわかめのスープ	わかめ、卵、豆腐	でん粉、ごま油	玉ねぎ、しめじ、ねぎ	806 2.9	
				ココアババロア	寒天、セラチン、牛乳、生クリーム	砂糖			
				キムチの炊き込みご飯	豚肉	米、もち米、油、ごま油	白菜キムチ、干し椎茸、にんじん、生姜、にんにく		
23月	○	○	○	牛乳	牛乳			751 2.0	
				コロコロチキンカツ	鶏肉	天ぶら粉、パン粉、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、レモン果汁		
				コーンツナサラダ	ツナ	油、砂糖			
24月	○	○	○	ミニゼリー	ゼリー			884 2.4	
				ご飯					
				コッペパン 1食用マーマレード		パン、マーマレード			
25月	○	○	×	牛乳	牛乳			706 2.5	
				チリコンカン	豚肉、金時豆	油	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶		
				マカロニサラダ	ハム	マカロニ、油、マヨネーズ(卵なし)、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん		
26月	○	○	×	ご飯		米		751 2.0	
				牛乳	牛乳				
				親子煮	鶏肉、卵	じゃがいも、油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、枝豆		
27月	○	○	×	フライドキリボンのサラダ	ちくわ	小麦粉、油、砂糖	キャベツ、きゅうり、コーン、切干大根	884 2.4	
				さばのたつた揚げ	さば	でん粉、小麦粉、油	生姜、にんにく		
				レモン風味大根		砂糖	大根、レモン		
28月	○	○	×	炒り豆腐	豆腐、鶏肉、卵	油、砂糖	玉ねぎ、干し椎茸、にんじん、さやいんげん	884 2.4	

* ()は、基準パンに添加されている材料です。
* 献立は物資などの都合で変わることがあります。