



[令和3年度 2月 献立表]



『2月の給食目標 栄養と運動の関連について理解しよう!!』

港区立御成門中学校

日	献立	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	白飯 かき玉汁 豆腐ハンバーグ モヤシの磯和え	○	牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵、味噌 刻みのり	精白米、生パン粉、白煎りごま ごま油、三温糖、でん粉	玉葱、生姜、干椎茸、小松菜 人参、もやし、長葱	塩、こしょう、醤油、みりん 酒、だし昆布、だし削り節	789 kcal 33.7 g 22.7 g
2 水	マーガリンパン ポテトグラタン キャベツスープ デコボン (果物)	○	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン ミックスチーズ	マーガリンパン、サラダ油 バター、薄力粉、じゃが芋	にんにく、生姜、人参、玉葱 ほうれん草、ホールトマト トマトジュース、キャベツ パセリ、デコボン	塩、こしょう、バジル粉 トマトピューレ、ケチャップ ウスターソース、赤ワイン 鶏ガラ、ベイリーフ	808 kcal 30.9 g 32.7 g
3 木	節分メニュー イワシの蒲焼き丼 鶏肉と大豆の炒め煮 真沢山味噌汁	○	牛乳、イワシ、鶏肉、大豆、味噌	精白米、サラダ油、でん粉 三温糖、じゃが芋	生姜、人参、さやいんげん 大根、玉葱、キャベツ、長葱 しめじ、えのき	塩、酒、みりん、だし削り節 醤油	827 kcal 31.4 g 22.8 g
4 金	1年生リクエストメニュー 味噌ラーメン バリバリサラダ りんご (サンフジ)	○	牛乳、豚肉、味噌	中華麺、サラダ油、でん粉 白すりごま、ワンタンの皮 ごま油	にんにく、生姜、人参、玉葱 白菜、もやし、にら、干椎茸 長葱、ホールコーン、キャベツ きゅうり、りんご	塩、鶏ガラ、みりん、甜麺醤 醤油、こしょう、酢、ラー油	844 kcal 26.9 g 29.9 g
5 土	バターライス クリームソースがけ トマトのバジルサラダ 白桃ゼリー	○	牛乳、鶏肉、大豆、調理用牛乳 粉寒天	精白米、バター、サラダ油 薄力粉、上白糖	人参、玉葱、マッシュルーム 生姜、キャベツ、きゅうり トマト、白桃ジュース	塩、白ワイン、こしょう ベイリーフ、鶏ガラ、酢 バジル粉	872 kcal 24.5 g 28.8 g
7 月	白飯 けんちん汁 サバの味噌煮 モヤシのゴマ酢和え	○	牛乳、サバ、味噌、豆腐	精白米、三温糖、でん粉 白すりごま、サラダ油、ごま油 星芋	生姜、きゅうり、人参、もやし ごぼう、大根、長葱	塩、酒、醤油、酢、だし昆布 だし削り節	794 kcal 32.6 g 24.2 g
8 火	高野ご飯 みかん 肉ジャガ キャベツと油揚げの味噌汁	○	牛乳、高野豆腐、豚肉、油揚げ 味噌	精白米、こんにやく、三温糖 サラダ油、白滝、じゃが芋	干椎茸、人参、ごぼう、玉葱 さやいんげん、キャベツ 長葱、みかん	塩、だし削り節、酒、みりん 醤油	837 kcal 29.5 g 20.6 g
9 水	2年生リクエストメニュー キムチチャーハン モヤシと小松菜のナムル ワカメスープ カルピスゼリー	○	牛乳、豚肉、鶏卵、わかめ 粉寒天、カルピス	精白米、サラダ油、三温糖 ごま油、白煎りごま	人参、長葱、キムチ (白菜) ピーマン、小松菜、もやし 生姜	塩、酒、醤油、こしょう、酢 ラー油、鶏ガラ	747 kcal 26.4 g 24.7 g
10 木	枝豆ご飯 ツナ入り卵焼き キャベツの塩昆布和え 豆腐とナメコの味噌汁	○	牛乳、ツナ、鶏卵、塩昆布、豆腐 味噌	精白米、サラダ油、三温糖 ごま油	枝豆、人参、玉葱、干椎茸 キャベツ、なめこ、小松菜、長葱	塩、酒、だし昆布、醤油 だし削り節	821 kcal 33.7 g 28.7 g
14 月	ドライカレー 白菜ベーコンスープ チョコブラウニー♥	○	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏卵 調理用牛乳	精白米、バター、サラダ油 薄力粉、上白糖、チョコチップ	にんにく、生姜、玉葱、人参 ピーマン、ホールトマト 白菜、パセリ	塩、カレー粉、赤ワイン こしょう、ケチャップ ウスターソース、鶏ガラ ベイリーフ、ココア ベーキングパウダー	895 kcal 24.3 g 26.9 g
15 火	今月の郷土料理 (埼玉) かて飯 ゼリーフライ 小松菜のゴマ味噌和え つみっこ汁	○	牛乳、油揚げ、おから、鶏卵 味噌、鶏肉	精白米、こんにやく、三温糖 サラダ油、じゃが芋、薄力粉 白すりごま	干椎茸、人参、ごぼう、長葱 玉葱、小松菜、もやし、大根	塩、酒、醤油、だし昆布 だし削り節、こしょう 中濃ソース、みりん	872 kcal 23.8 g 28.9 g
16 水	フレンチトースト ミートボールのクリームシチュー キャベツサラダ	○	牛乳、鶏卵、調理用牛乳、大豆 鶏肉	食パン、上白糖、バター グラニュー糖、サラダ油 生パン粉、薄力粉	玉葱、人参、白菜、生姜、パセリ キャベツ、きゅうり	塩、パニラエッセンス 鶏ガラ、こしょう、ナツメグ 赤ワイン、ベイリーフ、酢	817 kcal 34.1 g 36.6 g
17 木	ふりかけごはん 白身魚の葱ソースがけ モヤシの煮浸し ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳、ひじき、ちりめんじゃこ 削り節、メルルーサ、油揚げ 味噌	精白米、白煎りごま、三温糖 サラダ油、じゃが芋	生姜、長葱、にんにく、人参 もやし、小松菜、玉葱	塩、酒、みりん、醤油、酢 だし削り節	742 kcal 35.8 g 17.0 g
18 金	3年生受験応援メニュー チキンカツ丼 キャベツと胡瓜のゆかり漬け ワカメと長葱のすまし汁	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、わかめ	精白米、三温糖、サラダ油 薄力粉、生パン粉、乾燥パン粉	玉葱、みつば、きゅうり、人参 キャベツ、ゆかり粉、長葱	塩、だし削り節、みりん 醤油、こしょう、だし昆布	877 kcal 33.2 g 31.5 g
21 月	白飯 サケのマヨネーズ焼き 切干大根のサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳、サケ、油揚げ、味噌	精白米、マヨネーズ、三温糖 ごま油、白煎りごま	パセリ、切干大根、きゅうり 人参、もやし、白菜、えのき 長葱	塩、こしょう、酒、酢、醤油 だし削り節	829 kcal 34.4 g 30.9 g
22 火	鶏ねぎうどん 揚げジャガ芋の味噌がらめ キャベツの和風サラダ	○	牛乳、鶏肉、ちくわ、味噌	うどん、じゃが芋、サラダ油 三温糖、バター、ごま油 白すりごま	人参、長葱、小松菜、にんにく キャベツ、きゅうり	塩、だし昆布、だし削り節 みりん、醤油、酢、こしょう	744 kcal 25.5 g 31.8 g
24 木	ハヤシライス コーンサラダ はるみ (果物)	○	牛乳、豚肉	精白米、サラダ油、バター 薄力粉	にんにく、生姜、玉葱、人参 マッシュルーム、きゅうり トマトジュース、キャベツ ホールコーン、はるみ	塩、赤ワイン、鶏ガラ こしょう、ケチャップ ウスターソース、酢	864 kcal 26.1 g 24.1 g
25 金	給食なし (学年末テスト2日目)						
28 月	白飯 揚げギョウザ キャベツの中巻ゴマサラダ 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳、豚肉、油揚げ、わかめ 味噌	精白米、サラダ油、ごま油 ギョウザの皮、白練りごま	にんにく、生姜、白菜、長葱 にら、人参、キャベツ、きゅうり 大根	塩、こしょう、醤油、酢 だし削り節	842 kcal 25.4 g 31.9 g

※献立は食材の都合により変更することがありますが、ご了承ください。