



[2月献立表]



港区立三田中学校

日	献立名	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	1人1日 たんぱく質
1 木	白飯			精白米		酒,水	804 kcal
	白身魚のフライ	○	さめ	油,薄力粉,パン粉		塩,酒,水,中濃ソース	32.0 g
	じゃが芋のきんぴら			油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖,白ごま,ごま油	人参	みりん,醤油	
	大根の味噌汁		豆腐,みそ		大根,人参,長ねぎ	水,だし削り節	
節分献立							
2 金	いわしの蒲焼き丼	○	いわし	精白米,油,でん粉,三温糖	しょうが	水,酒,醤油,みりん	791 kcal
	花心のすまし汁		わかめ	麩	玉ねぎ,大根,人参	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	29.1 g
	白菜の浅漬け			ごま油,上白糖	人参,白菜	塩,醤油,酢	
	きなこ豆		大豆,きな粉	上白糖		水	
5 月	シナモントースト			食パン,バター,グラニュー糖		シナモン	736 kcal
	ブラウنشチュー	○	鶏肉	油,じゃが芋,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト	水,鶏がら,デミグラスソース,赤ワイン,塩,こしょう	29.3 g
	ハムサラダ		ハム	油,上白糖	キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン	酢,塩,こしょう,醤油,からし,湯	
6 火	味噌ラーメン	○	鶏肉,みそ	中華麺,油	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし,長ねぎ	水,鶏がら,テンメシジャン,コチュジャン,醤油,こしょう	800 kcal
	小松菜のナムル			ごま油	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	28.6 g
	もちもち豆腐ドーナツ		豆腐,きな粉	白玉粉,三温糖,薄力粉,油,グラニュー糖		水,ベーキングパウダー	
7 水	キムチチャーハン	○	鶏肉,大豆,鶏卵	精白米,油,ごま油,白ごま	にんにく,キムチ,長ねぎ,人参,小松菜	水,醤油,酒,塩,こしょう	780 kcal
	タイピーエン		鶏肉	緑豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,小松菜	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,オイスターソース,醤油	29.1 g
	バナナケーキ		鶏卵,牛乳	上白糖,薄力粉,バター	バナナ	ココア,ベーキングパウダー	
8 木	ピピンバ風混ぜご飯	○	鶏肉,大豆	精白米,米粒麦,三温糖,油,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,もやし,小松菜,人参	酒,水,醤油,コチュジャン,トウバンジャン,塩	793 kcal
	スンドゥップ風スープ		あさり,豆腐,鶏肉,みそ	ごま油,三温糖,白ごま	しょうが,長ねぎ,白菜,にら,キムチ	水,鶏がら,コチュジャン,醤油,酒	26.8 g
	黒糖おさつ			油,さつま芋,黒砂糖,白ごま		水	
9 金	白飯			精白米		酒,水	792 kcal
	鶏肉の唐揚げ	○	鶏肉	油,でん粉	しょうが,にんにく	醤油,酒,みりん,塩,こしょう	33.6 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,水,みりん	
	じゃが芋の味噌汁		わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ	水,だし削り節	
1 3 火	焼肉ピラフ	○	鶏肉	精白米,オリブ油,ごま油,三温糖,白ごま	にんにく,人参,マッシュルーム,ピーマン,ホールコーン,玉ねぎ,しょうが	酒,水,塩,醤油,みりん,トウバンジャン,こしょう	779 kcal
	もやしのナムル			ごま油,白ごま	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	26.8 g
	トックとわかめのスープ		わかめ	トック,ごま油,白ごま	しょうが,玉ねぎ,もやし	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	
1 4 水	ココア スイートフルパン	○	鶏卵	丸パン,薄力粉,上白糖,バター,グラニュー糖		ココア	849 kcal
	クリームシチュー		鶏肉,いんげん豆,牛乳	油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう	27.7 g
	かぶの彩りサラダ			油,三温糖	から,赤ピーマン,黄ピーマン,ブロッコリー,玉ねぎ	酢,塩,醤油,こしょう	
1 5 木	白飯			精白米		酒,水	761 kcal
	ハンバーグ トマトソース	○	鶏肉,豆腐	油,パン粉,でん粉	玉ねぎ,トマト	塩,こしょう,オレガノ,ウスターソース	34.6 g
	じゃが芋の香味炒め		鶏肉	油,じゃが芋	玉ねぎ	塩,こしょう,パセリ,オレガノ	
	キャベツのスープ		鶏肉	油	玉ねぎ,人参,キャベツ	水,鶏がら,塩,こしょう	
1 6 金	バターチキンカレー	○	鶏肉,レンズ豆,ヨーグルト	精白米,油,じゃが芋,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	水,酒,ワイン,チャツネ,中濃ソース,食塩,こしょう,カレー粉,ガラムマサラ,クミン,チリパウダー,醤油,鶏がら	828 kcal
	グリーンサラダ			三温糖,油	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,玉ねぎ	醤油,塩,酢	27.0 g
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ,みかん,黄桃	水,サイダー	
1 9 月	白飯			精白米		酒,水	787 kcal
	油淋鶏	○	鶏肉	油,でん粉,三温糖,ごま油	しょうが,長ねぎ,にんにく	醤油,酒,酢,水	35.2 g
	海藻の中華サラダ		ひじき,糸寒天,わかめ	三温糖,ごま油,白ごま	きゅうり,キャベツ	醤油,酢	
	卵の中華スープ		鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,長ねぎ,小松菜	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
2 0 火	白飯			精白米		酒,水	810 kcal
	チキンカツ	○	鶏肉	油,薄力粉,パン粉		塩,こしょう,水,中濃ソース	35.1 g
	白菜の塩昆布漬		塩昆布	ごま油	小松菜,白菜,人参	醤油	
	豆腐の味噌汁		豆腐,わかめ,みそ		大根,長ねぎ	水,だし削り節	
2 1 水	白飯			精白米		酒,水	745 kcal
	厚焼き卵	○	鶏肉,鶏卵	油,三温糖	玉ねぎ,人参,小松菜,しいたけ	酒,塩,醤油	32.0 g
	そぼろきんぴら		鶏肉	油,こんにゃく,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,れんこん	みりん,醤油,一味唐辛子	
	えのきのすまし汁		豆腐		大根,えのき,玉ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
2 6 月	ジャージャー麺	○	鶏肉,大豆,みそ	油,中華麺,三温糖,でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,しいたけ,長ねぎ,きゅうり	水,鶏がら,トウバンジャン,テンメシジャン,酒,塩,醤油,オイスターソース	756 kcal
	野菜の中華和え			上白糖,ごま油,白ごま	人参,小松菜,もやし	醤油,トウバンジャン,からし,湯	28.0 g
	オレンジ				ネーブルオレンジ		
2 7 火	白飯			精白米		酒,水	744 kcal
	五目春巻き	○	鶏肉	油,春巻きの皮,油,緑豆春雨,でん粉	しょうが,たけのこ,長ねぎ,しいたけ,人参	水,塩,醤油,こしょう,からし,オイスターソース	27.4 g
	パンサンスー		鶏肉	緑豆春雨,油,三温糖,ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,人参	醤油,酢,からし,湯	
	豆腐の中華スープ		豆腐	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,小松菜	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
2 8 水	ねぎ塩鶏丼	○	鶏肉	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	長ねぎ,にんにく,こねぎ	水,酒,塩,こしょう	777 kcal
	卵の中華スープ		鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,ホールコーン,長ねぎ,小松菜	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	34.6 g
	りんご				りんご		
2 9 木	白飯			精白米		酒,水	764 kcal
	ひごの屋の 柔らかチキン南蛮	○	鶏肉,鶏卵	三温糖,薄力粉,でん粉,マヨネーズ	にんにく,玉ねぎ,きゅうり,レモン	塩,醤油,酢,水,パセリ	39.8 g
	塩昆布の 炒め無限キャベツ		塩昆布	油,白ごま	キャベツ	塩	
	骨付きチキンの うま味スープ		鶏肉		しょうが,こねぎ	鶏がら,水,塩,酒,こしょう	