



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
2月	ブルコギ丼	○	豚肉	精白米、米粒麦、油、こんにゃく、三温糖、白ごま、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、しめじ、もやし、にら	酒、水、醤油、塩、オイスターソース、コチュジャン、トウバンジャン	732 kcal
	小松菜のナムル			ごま油	人参、小松菜、もやし	塩、醤油	24.6 g
	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	水、鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	
	みかん				みかん		
3火	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	771 kcal
	花ふのすまし汁		わかめ	麩	玉ねぎ、大根、人参	水、だし昆布、だし削り節、塩、醤油	28.6 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	
4水	ガーリックライス	○	削り節	精白米、バター	にんにく、玉ねぎ	水、醤油、塩、塩、パセリ	851 kcal
	スペアリブ風ポーク		豚肉	ごま油、三温糖、でん粉	長ねぎ、にんにく、しょうが	鷹の爪、酒、醤油、水	27.9 g
	コロボサラダ			ごま油、はちみつ	人参、ブロッコリー	ぼん酢、醤油、塩、こしょう	
	マンゴープリン		牛乳、アガー	上白糖	マンゴー、レモン		
5木	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、デシメンジャン、コチュジャン、醤油、こしょう	758 kcal
	海藻の中華サラダ		ひじき、糸寒天、わかめ	白ごま、三温糖、油	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ	醤油、塩、酢	28.4 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	
6金	白飯	○		精白米		酒、水	769 kcal
	白身魚の香味ねぎダレ		さめ	油、でん粉、三温糖、ごま油、でん粉	長ねぎ、しょうが、にんにく	塩、酒、醤油、酢、水	30.9 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、わかめ、みそ		大根、長ねぎ、小松菜	水、だし削り節	
9月	白飯	○		精白米		酒、水	860 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	43.2 g
	白菜の塩昆布漬		塩昆布	ごま油	小松菜、白菜、人参	醤油	
	かきたま汁		削り節、豆腐、わかめ、鶏卵	でん粉	玉ねぎ、人参、小松菜、長ねぎ	水、だし昆布、塩、醤油	
10火	ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン、バター	にんにく	パセリ	748 kcal
	ブラウンシチュー		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	28.8 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	
12木	キムチチャーハン	○	豚肉	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	783 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	水、鶏がら、酒、塩、こしょう、オイスターソース、醤油	25.5 g
	米粉のスイートポテト		生クリーム、鶏卵、牛乳	さつま芋、バター、上白糖、米粉		アルミ舟型、みりん	
13金	チキンクリームライス	○	鶏肉、牛乳、いんげん豆	精白米、油、薄力粉、バター	にんにく、玉ねぎ、人参、ほうれん草、しょうが	酒、水、ターメリック、白ワイン、鶏がら、塩、こしょう	826 kcal
	かぶの彩りサラダ			油、三温糖	かぶ、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	27.4 g
	ガトーショコラ		鶏卵、牛乳	チョコレート、バター、上白糖、薄力粉、粉糖		ココア、ベーキングパウダー	
16月	白飯	○		精白米		酒、水	728 kcal
	鶏のマヨネーズ風味焼き		たら、みそ	マヨネーズ(卵なし)		塩、こしょう、白ワイン、醤油、からし(粉)	33.7 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	
	豚汁		豚肉、豆腐、みそ	油、じゃが芋	人参、大根、長ねぎ、しいたけ、しょうが	水、だし削り節	
17火	コッペパン(いちごジャム)	○		コッペパン	いちご		868 kcal
	ラザニア		鶏肉、レンズ豆、牛乳、チーズ	ラザニア、オリーブ油、薄力粉、バター	にんにく、玉ねぎ、人参	塩、こしょう、水、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース、オレガノ、バジル、ア	35.8 g
	海藻サラダ		ひじき、わかめ、糸寒天	三温糖、油	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ	醤油、塩、酢	
	ミルクコーヒーゼリー		アガー、牛乳	上白糖		水、コーヒー	
18水	バターチキンカレー	○	鶏肉、レンズ豆、ヨーグルト	精白米、バター、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	酒、水、赤ワイン、チャツネ、中濃ソース、塩、こしょう、カレー粉、ガラムマサラ、クミン(粉)、チリパウダー、醤油、鶏がら	821 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	27.9 g
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ、みかん、黄桃	水、サイダー	
19木	白飯	○		精白米		酒、水	807 kcal
	白菜のごま和え			三温糖、白ごま	人参、白菜、小松菜	醤油	31.1 g
	肉じゃが		豚肉	油、こんにゃく、じゃが芋、上白糖	玉ねぎ、人参	酒、水、だし削り節、みりん、醤油	
	抹茶プリン		アガー、牛乳、生クリーム、小豆	上白糖、三温糖		水、抹茶、湯、塩	
20金	ゆかりご飯	○		精白米		酒、水、ゆかり粉	737 kcal
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも	でん粉、油	しょうが、にんにく	醤油、酒、みりん、こしょう	26.4 g
	そばろきんぴら		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	
25水	ほうれん草のクリームスパゲッティ	○	鶏肉、牛乳、いんげん豆	オリーブ油、スパゲティ、油、薄力粉、バター	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、しょうが	白ワイン、水、鶏がら、塩、こしょう	772 kcal
	ブロッコリーのサラダ			油、上白糖	人参、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン、玉ねぎ	酢、塩、こしょう、醤油、からし(粉)、湯	30.0 g
	バナナ				バナナ		
26木	白飯	○		精白米		酒、水	739 kcal
	サバの味噌煮		さば、みそ	三温糖、でん粉	しょうが	水、だし昆布、みりん、酒、醤油	33.5 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	
27金	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	763 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	水、鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	34.1 g
	焼きリンゴ			上白糖、バター	りんご	シナモン	