

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	I群 - 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月	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	麸	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月	商店街コラボ献立	○	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
	ガーリックライス		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
	スペアリブ風ポーク			ごま油,はちみつ	人参,プロッコリー	ほん酢醤油,塩,こしょう	
	コラボサラダ			牛乳,アガー	上白糖	マンゴー,レモン	
5月	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月	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
	白菜の塩昆布漬け		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月	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	
11月	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	綠豆春雨,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	
12月	バレンタイン献立	○	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
	チキンクリーミーライス			油,三温糖	かぶ,赤ピーマン,黄ピーマン,プロッコリー,玉ねぎ	酢,塩,醤油,こしょう	27.4 g
	かのんの彩りサラダ			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	
	ガトーショコラ						
1月	白飯	○		精白米		酒,水	728 kcal
	鰯のヨネーズ風味焼き		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	
2月	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,アーモンド(粉),チリパワード,醤油,鶏がら	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	
3月	バーチキンカレー	○	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	水,水煮ワイン,チャツネ,中濃ソース,塩,こしょう,カレー粉,ガラムマサラ,ミン(粉),チリパワード,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,プロッコリー,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	
4月	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	
5月	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	
6月	ほうれん草のクリーミースパゲッティ	○	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
	プロッコリーのサラダ			油,上白糖	人参,プロッコリー,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		
7月	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
	パンサンダー		鶏肉	綠豆春雨,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	
8月	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	