

# 2月献立表

足立区立第六中学校  
校長 鶴飼康成  
栄養士 竹内美涼

日曜	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 土						
2 日						
3 月	大豆ご飯 節分ハンバーグ おかか和え すまし汁	○	★学乳,いり大豆,若鶏ひき肉,油揚げ,いわしすり身,豚ひき肉,押し豆腐,たまご,★調理用牛乳,赤みそ,糸	米,油,パン粉(乾燥),玉ふ	玉葱,長ねぎ,しょうが,だいこん,こまつな,もやし,にんじん,キャベツ,ほうれんそう	711 kcal 38.5 g 24.7 g 3.2 g
4 火	五穀入りごはん 魚の塩麹焼き いそ和え むらくも汁 果物	○	★学乳,さわら,しらす干し,刻みのり,絹ごし豆腐,たまご	米,きび,押麦,あわ,ひえ,でんぷん	こまつな,はくさい,にんじん,ほうれんそう,長ねぎ,早生みかん	679 kcal 36.6 g 20.1 g 2.1 g
5 水	エビクリームライス ツナサラダ ヨーグルト	○	★学乳,鶏こま肉(皮なし),★冷凍むきえび,いんげんまめ(乾),★調理用牛乳,豆乳,ツナ水煮,★ヨーグル	米,★バター,油,小麦粉,砂糖,ごま油	にんじん,玉葱,ぶなしめじ,もやし,こまつな,キャベツ,冷凍ホールコーン,だいこん	841 kcal 36.7 g 25.0 g 2.9 g
6 木	カレーうどん しゃりしゃりポテトサラダ 南瓜チーズケーキ	○	★学乳,豚小間,油揚げ,ロースハム,★クリームチーズ,★生クリーム(学乳),たまご	冷凍うどん,でんぷん,じゃがいも,マヨネーズ,砂糖,三温糖,小麦粉	にんじん,玉葱,こまつな,長ねぎ,きゅうり,キャベツ,かぼちゃ	811 kcal 30.6 g 32.1 g 1.3 g
7 金	かにチャーハン ワンタンスープ 大豆とかえり煮干しの甘辛煮 焼きチョコバナナ	○	★学乳,★かにフレーク,たまご,豚小間,大豆,かえり煮干し	米,油,ワンタンの皮,白いりごま,でんぷん,さつまいも,揚げ油,砂糖,★バター,★チョコチップ	にんじん,干し椎茸,長ねぎ,こねぎ,はくさい,こまつな,★バナナ,レモン汁	855 kcal 31.4 g 25.7 g 3.3 g
8 土						
9 日						
10 月	ご飯 あんかけたまご焼き おひたし 味噌汁	○	★学乳,若鶏ひき肉,大豆,押し豆腐,たまご,生揚げ,カットわかめ,白みそ,赤みそ	米,油,砂糖,でんぷん	しょうが,にんじん,干し椎茸,こまつな,もやし,キャベツ,玉葱	718 kcal 32.9 g 24.0 g 2.3 g
11 火	建国記念の日					
12 水	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 わかめのポン酢和え 抹茶ミルクゼリー	○	★学乳,豚ひき肉,うずら卵水煮,カットわかめ,★調理用牛乳,豆乳,粉寒天,パールアガー,★生クリーム	米,じゃがいも,揚げ油,油,砂糖,でんぷん	にんじん,玉葱,たけのこ(水煮缶詰),干し椎茸,えだまめ(冷凍),もやし,キャベツ,レモン汁	798 kcal 27.1 g 27.0 g 1.9 g
13 木	回鍋肉丼 スパイシービーンズポテト 果物	○	★学乳,豚小間,減塩赤みそ【足立】,ひよこまめ(乾)	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油,じゃがいも,揚げ油	キャベツ,にんじん,ピーマン,玉葱,干し椎茸,にんにく(りん茎),しょうが,いちご	808 kcal 28.4 g 22.1 g 2.2 g
14 金	ハヤシライス レモンドレッシング ガトーショコラ	○	★学乳,牛こま肉,たまご,★調理用牛乳(学乳),★生クリーム(学乳)	米,油,小麦粉,★バター,砂糖,★無塩バター,★ミルクチョコレート	玉葱,にんじん,にんにく(りん茎),マッシュルーム(水煮缶詰),キャベツ,はくさい,もやし,レモン汁	884 kcal 23.6 g 32.0 g 2.6 g
15 土						
16 日						
17 月	豚キムチ丼 中華卵スープ ココアゼリー	○	★学乳,豚小間,たまご,鶏こま肉(皮付き),絹ごし豆腐,パールアガー,★調理用牛乳,★生クリーム	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,長ねぎ,はくさいキムチ,もやし,にら,にんじん,こまつな	827 kcal 36.3 g 29.4 g 3.8 g
18 火	チョコチップビスキュイ チーズサラダ 鶏肉と豆のトマト煮	○	★学乳,たまご,★サラダチーズ,鶏こま肉(皮付き),大豆	★チョコチップパン,★バター,砂糖,小麦粉,★アーモンド(粉末),★チョコチップ,油,じゃがいも	きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ,玉葱,エリンギ,にんにく(りん茎),トマト缶詰	884 kcal 32.5 g 38.8 g 3.3 g
19 水	ご飯 骨太ふりかけ 白身魚のあんかけ柚子 じゃがいもきんぴら 味噌汁	○	★学乳,ちりめん,粉かつお,塩昆布,すけとうだら,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,砂糖,コーンスターチ,揚げ油,米粉,油,糸こんにゃく,白いりごま,じゃがいも	ゆず(果汁・生),だいこん,ごぼう,にんじん,長ねぎ	757 kcal 36.5 g 18.5 g 3.7 g
20 木	勝力レー 水菜と大根のじゃこサラダ 果物	○	★学乳,豚ひき肉,豚ロース切り身,たまご,ちりめん	米,油,小麦粉,★バター,パン粉(乾燥),揚げ油,砂糖,ごま油	玉葱,にんにく(りん茎),しょうが,水菜,だいこん,にんじん,早生みかん	904 kcal 29.3 g 31.4 g 3.4 g
21 金	米粉パン いちごジャム&マーガリン マヨじゃが 白菜とミートボールのクリーム煮	○	★学乳,ツナ水煮,若鶏ひき肉,たまご,★調理用牛乳(学乳)	★米粉パン,マーガリン,じゃがいも,マヨネーズ,でんぷん,小麦粉,油,★バター	いちごジャム,長ねぎ,しょうが,はくさい,にんじん,玉葱,ぶなしめじ,グリーンピース	823 kcal 34.4 g 40.5 g 3.4 g
22 土						
23 日	天皇誕生日					
24 月	振替休日					
25 火	麦ご飯 海苔の佃煮 小魚のフライ ゆず和え 味噌汁	○	★学乳,もみのり,ししゃも(生干し),たまご,絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ	米,押麦,砂糖,でんぷん,小麦粉,パン粉(乾燥),揚げ油	こまつな,にんじん,はくさい,ゆず(果汁・生),キャベツ,玉葱	658 kcal 24.4 g 17.8 g 2.8 g
26 水	後期期末考査1日目(給食なし)					
27 木	茶めし おでん じゃこビーサラダ 目玉焼きゼリー	○	★学乳,結びこんにゃく,いわしつみれ,うずら卵水煮,さつま揚げ,ウィンナー,カットわかめ,ちりめん,粉寒天,カルピス	米,じゃがいも,ちくわぶ,こんにゃく,砂糖,★ピーナッツ割,ごま油	だいこん,キャベツ,もやし,にんじん,もも缶(白桃)	880 kcal 31.3 g 23.7 g 5.3 g
28 金	メープルトースト レバポテビーンズ マリアソース かぼちゃのポタージュ 果物	○	★学乳,豚肝臓,大豆,★調理用牛乳(学乳),★生クリーム(学乳),調製豆乳	★食パン,★バター,メープルシロップ,★アーモンド,でんぷん,揚げ油,じゃがいも,砂糖,小麦粉,油,コーンスターチ	しょうが,かぼちゃ,玉葱,パセリ,ぼんかん	885 kcal 36.5 g 35.2 g 3.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています  
※都合により献立が変更になる場合があります