

日	献立名	飲み物	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	エネルギー kcal	
						たんぱく質 g	
2月	チキンカレー 	牛乳	鶏肉, レンズまめ(乾)	米, バター, 油, じゃがいも, 小麦粉	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん トマト缶詰, 生姜	804	
	グリーンサラダ		油	キャベツ, こまつな, コーン, にんにく レモン汁, 玉葱	23.5		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	パイン缶, もも缶, みかん缶			
3月	麦ご飯	牛乳		米, 押麦		772	
	魚と根菜和え 		もうかさめ, 大豆	油, でんぶん, 白いりごま	しょうが, れんこん, にんじん さやいんげん, 長ねぎ		
	けんちん味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	ごま油, こんにゃく	だいこん, にんじん, ごぼう, 長ねぎ		33.0
	果物(みかん) 				みかん		
4月	回鍋肉丼	牛乳	豚小間, 赤みそ, 八丁味噌	米, 油, 砂糖, でんぶん	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱 キャベツ, エリンギ	738	
	かみかみサラダ		さきいか	ごま油, 砂糖, 白いりごま	キャベツ, もやし, こまつな, にんじん		31.6
	にらたまスープ		木綿豆腐, 鶏肉, たまご	でんぶん	にんじん, にら, えのきたけ		
5月	クロックムッシュ	牛乳	ロースハム, 調理用牛乳 ピザチーズ	国内産小麦食パン 小麦粉, 無塩バター		735	
	チリコンカン		いんげんまめ(乾), 豚ひき肉, 豚小間	じゃがいも, 油, バター	にんにく, 玉葱, にんじん エリンギ, トマト缶詰		
	フレンチサラダ			油	キャベツ, にんじん, こまつな, 玉葱 コーン, にんにく, レモン汁		32.3
	果物(りんご) 				りんご		
6月	和風おろしスパゲティ	牛乳	ツナオイル漬け, 刻みのり	スパゲッティ, 油, バター, 砂糖, 米粉	だいこん 	724	
	オニドレサラダ			油, 砂糖	こまつな, キャベツ, コーン, にんじん, 玉葱		25.2
	小松菜ケーキ		絹ごし豆腐, 豆乳	小麦粉, 砂糖, バター	バナナ, こまつな		
9月	きのこごはん	牛乳	油揚げ	米, もち米	ぶなしめじ, にんじん	737	
	魚のみりん焼き		さば				37.7
	卵入りすまし汁		木綿豆腐, 鶏肉, たまご	でんぶん	にんじん, 長ねぎ, だいこん, こまつな		
10月	ガーリックトースト	牛乳		食パン, バター, 無塩バター	にんにく, パセリ 	716	
	ポークビーンズ		ひよこまめ(乾), いんげんまめ(乾) 豚肉, レンズまめ(乾)	じゃがいも, 油, バター	玉葱, にんじん, エリンギ トマト缶詰, ビーマン		
	えびマヨサラダ		冷凍むきえび	エッグケアマヨネーズ	キャベツ, コーン, にんじん, こまつな		33.1
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース		
11月	ご飯	牛乳		米		711	
	切り干し大根入り 卵焼き		たまご, 鶏ひき肉	油, 砂糖	にんじん, 切干しだいこん		
	ごまのり和え		刻みのり	練りごま, 油, 砂糖	キャベツ, にんじん, もやし, 玉葱		30.3
	いもの子汁		木綿豆腐, 鶏こま肉	こんにゃく, さといも, でんぶん	にんじん, ぶなしめじ, こまつな		
12月	担々麺 	牛乳	豚ひき肉, 赤みそ	蒸し中華めん, 油, 砂糖, 練りごま 白すりごま, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ にら, 長ねぎ, こまつな, もやし	813	
	小魚のから揚げ		わかさぎ	でんぶん, 揚げ油			33.6
	中華サラダ			ごま油, 砂糖, 白いりごま	だいこん, にんじん, きゅうり		



13 金	厚揚げ豚キムチ丼	牛乳	豚肉、生揚げ、うずら卵水煮	米、米粒麦、ごま油、砂糖、でんぷん	にんにく、しょうが、玉葱、もやし、はくさいキムチ、長ねぎ、にら	798 31.5
	ひじき入り野菜和え		芽ひじき	サラダ油、ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、だいこん、玉葱	
	果物(みかん)				みかん	
16 月	ご飯	牛乳		米		782 36.0
	魚のカレー醤油焼き		さば	でんぷん、砂糖		
	辛子和え				キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	
	呉汁		大豆、油揚げ、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ	じゃがいも、でんぷん、白すりごま	だいこん、にんじん、長ねぎ、こまつな	
17 火	えびクリームライス	牛乳	冷凍むきえび、鶏こま肉、白いんげんビュレ、調理用牛乳、無調整豆乳、生クリーム、粉チーズ	米、豆乳クリームバター、油、小麦粉、バター	にんじん、にんにく、玉葱、エリンギ、ぶなしめじ、こまつな	839 31.9
	ポテトサラダ		サラダチーズ	じゃがいも、サラダ油、砂糖	にんじん、コーン、きゅうり、玉葱	
	カルピスゼリー		粉寒天、調理用牛乳、カルピス	砂糖	みかん缶	
18 水	ご飯	牛乳		米		752 31.2
	ししゃもフライ		ししゃも	小麦粉、パン粉(乾燥)、揚げ油		
	小松菜と卵のごま和え		たまご	白すりごま、油、砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん	
	五目汁		鶏こま肉、生揚げ		にんじん、だいこん、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	
19 木	カレートースト	牛乳	豚レバーひき肉、大豆、ピザチーズ	国内産小麦食パン、油、バター、小麦粉	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、セロリー	704 38.9
	じゃこ入りサラダ		糸寒天、ちりめん	油	キャベツ、こまつな、コーン、にんにく、レモン汁、玉葱	
	豆乳スープ		鶏こま肉、いんげんまめ(乾)、無調整豆乳、調理用牛乳、生クリーム	油、バター	キャベツ、玉葱、はくさい、にんじん	
20 金	ごはん	セレクト給食～郷土料理～		米		777 (738) 28.8 (28.2)
	セレクト給食	長野 大分				
	1 とり天(大分県)	牛乳	鶏若鶏肉モモ	砂糖、小麦粉、エッグケアマヨネーズ、揚げ油	しょうが	
	2 山賊焼き(長野県)		鶏若鶏肉モモ	でんぷん、揚げ油	にんにく、しょうが	
	わさび醤油和え		かつお節		こまつな、はくさい、もやし、にんじん	
味噌汁	木綿豆腐、白みそ、赤みそ			だいこん、こまつな		
23 月	ほうとう	牛乳	豚こま肉、油揚げ、削り節、赤みそ、白みそ	冷凍ほうとううどん、油	だいこん、はくさい、にんじん、かぼちゃ、ぶなしめじ、なめこ、長ねぎ、こまつな	724 29.9
	のり塩ポテト		大豆、あおのり	じゃがいも、でんぷん、揚げ油		
	ゆず醤油和え			砂糖、白すりごま	はくさい、きゅうり、にんじん、ゆず	
24 火	ココア揚げパン	牛乳		ミルクパン、揚げ油、砂糖		753 29.4
	卵入りポトフ		鶏肉、うずら卵水煮、ひよこまめ(乾)		キャベツ、にんじん、玉葱、かぶ、セロリー、しょうが	
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも、油	玉葱、にんにく	
25 水	3色ピラフ	ジョア		米、バター、油	にんにく、にんじん、さやいんげん、コーン	839 26.0
	クリスピーチキン		鶏若鶏肉モモ	小麦粉、コーンフレーク、揚げ油	にんにく	
	野菜スープ		鉄分入りウィンナー		こまつな、にんじん、だいこん、ブロッコリー	
	チョコチップケーキ		たまご、調理用牛乳	小麦粉、砂糖、バター、チョコチップ		

※学校行事や天候により献立内容・使用食材を一部変更することがありますので、ご了承ください。
 <足立区立中学校・給食の栄養基準 エネルギー 790kcal たんぱく質 34g 脂質 26g >

