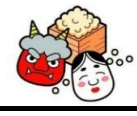
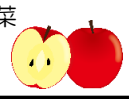
令和３年(R2年度)

２月 献 立 表



江東区立亀戸中学校

日	曜	献立名	主な材料名			ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
			血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	ドライカレー 洋風ゆで野菜 いちご	★牛乳（飲用） 豚モモひき肉, 高野豆腐,粉チーズ	米,麦,強化米,バター,油, 小麦粉,じゃがいも, サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,セロリー,キャベツ, 干しぶどう,きゅうり, (冷)グリンピース,いちご	849 kcal 30.0 g
2	火	ご飯・大豆の揚げ煮 いわしの蒲焼き 和風ゆで野菜 じゃが芋の味噌汁	★牛乳（飲用） 削り節,大豆,油揚げ, いわし, 淡色辛みそ,赤色辛みそ,生わかめ	米,麦,強化米,油,砂糖, でん粉,じゃがいも,	にんじん, しょうが, はくさい,もやし, こまつな,ねぎ	850 kcal 33.3 g
3	水	ご飯 鶏肉のバーベキューソース ジャーマンポテト 卵入りオニオンバジルスープ	★牛乳（飲用） 鶏肉,ベーコン, 豚肉,鶏卵	米,麦,強化米,砂糖,油, じゃがいも,サラダ油	りんご,ねぎ,しょうが, にんにく,レモン,たまねぎ, パセリ,にんじん,エリンギ, キャベツ	861 kcal 35.7 g
4	木	たまごとじうどん ハリハリゆで野菜 大学いも	★牛乳（飲用） 鶏肉,削り節,鶏卵, ちりめんじゃこ	油,砂糖,(冷)うどん,でん粉, ごま油,さつまいも, 水あめ,黒ごま	たまねぎ,にんじん, 干ししいたけ,ねぎ,こまつな, 切干しだいこん, キャベツ,きゅうり	820 kcal 31.1 g
5	金	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のあえもの いよかん	★牛乳（飲用） 豚モモひき肉, 赤色辛みそ,削り節,豆腐	米,麦,強化米,油,砂糖, でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ, にんじん,干ししいたけ,たけのこ, (冷)グリンピース,こまつな, キャベツ,もやし,にんじん,いよかん	795 kcal 33.4 g
8	月	ご飯 さばのごま付け焼き じゃがいもの煮物 みそ汁(ﾄｳﾌ･小松菜)	★牛乳（飲用） さば,削り節,油揚げ,豆腐, 淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,麦,強化米,白ごま, じゃがいも, 板こんにゃく,砂糖	しょうが,にんじん, (冷)グリンピース, こまつな,ねぎ	796 kcal 35.6 g
9	火	ツナマヨネーズトースト コーンシチュー チーズ入りゆで野菜	★牛乳（飲用） ツナ油漬け,マヨネーズ, ベーコン,豚肉,牛乳, 生クリーム,ダイスチーズ	食パン,油,じゃがいも, 小麦粉,サラダ油,砂糖	たまねぎ,キャベツ, スィートコーン缶ホール, パセリ,にんじん,きゅうり, スィートコーン缶クリーム	877 kcal 30.5 g
10	水	高菜とひき肉の炒飯 もやしのナムル はるさめスープ みかん	★牛乳（飲用） 豚ひき肉,鶏卵,削り節, 鶏むね肉,豆腐	米,麦,強化米,サラダ油, 砂糖,ごま油,白ごま, 緑豆はるさめ	しょうが,ねぎ,たかな漬, もやし,キャベツ,にんにく, にんじん,干ししいたけ, はくさい,こまつな,みかん	793 kcal 28.0 g
11	木	建国記念日				
12	金	スパゲティーナポリタン じゃがいものハニーサラダ フルーツのヨーグルト添え	★牛乳（飲用） ベーコン,豚肉,粉チーズ, プレーンヨーグルト	オリーブ油,スパゲッティ(乾), 油,じゃがいも, サラダ油,砂糖,はちみつ	にんにく,たまねぎ,にんじん, エリンギ,ピーマン,キャベツ, きゅうり,みかん(缶),黄桃(缶), りんご(缶),バナナ	788 kcal 26.9 g
13	土	スタミナ丼 野菜の甘酢漬け わかめスープ	★牛乳（飲用） 豚肉,削り節,豆腐, 生わかめ	米,麦,強化米,ごま油,砂糖, でん粉,白ごま	にんにく,たまねぎ,にんじん, ピーマン,キャベツ,きゅうり, しょうが,赤唐辛子,こまつな,ねぎ	770 kcal 33.6 g
15	月	ダイスチーズパン サーモンチャウダー ひよこ豆入りゆで野菜 いちご	★牛乳（飲用） 鶏肉,牛乳,鮭,生クリーム, ひよこまめ(乾)	ダイスチーズパン, サラダ油,じゃがいも, バター,ごま油,砂糖	たまねぎ,にんじん, エリンギ,パセリ, キャベツ,きゅうり,いちご	851 kcal 42.2 g
16	火	ご飯(ふりかけ) たまご焼き(ひじき入り) じゃがいものそぼろ煮 野菜たっぷり味噌汁	★牛乳（飲用） ツナ缶(水煮),干ひじき,鶏卵, 鶏ひき肉,削り節,油揚げ, 淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,麦,強化米,砂糖, 白ごま,油,じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ, キャベツ, もやし,ねぎ,こまつな	802 kcal 33.1 g
17	水	１３日の振替休日				
18	木	炒めそば五目あんかけ じゃが芋と豆の茹で野菜 りんご 	★牛乳（飲用） 豚肉,うずら卵,いか, いんげんまめ(乾)	油,むし中華めん,砂糖, でん粉,ごま油, じゃがいも,サラダ油	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,干ししいたけ, たけのこ,はくさい,もやし, こまつな,きゅうり, スィートコーン缶ホール,りんご	813 kcal 31.5 g
19	金	ご飯 すき焼き風煮物 おかかあえ(ｷｬﾍﾞﾂ)	★牛乳（飲用） 和牛肉,焼き豆腐, 生わかめ, 糸がきかつお	米,強化米,砂糖,油, しらたき,三温糖	はくさい,たまねぎ,にんじん, ねぎ,えのきたけ,しゅんぎく, 干ししいたけ,こまつな,キャベツ	984 kcal 28.8 g
22	月	後期期末考査　給食無し				
23	火	天皇誕生日				
24	水	後期期末考査　給食無し				
25	木	きなこあげパン ポークシチュー コーン入りゆで野菜	★牛乳（飲用） きな粉,豚肉	油,コッペパン,砂糖, じゃがいも,三温糖, バター,小麦粉, ごま油,サラダ油	たまねぎ,にんじん,エリンギ, (冷)グリンピース, スィートコーン缶ホール, キャベツ,もやし,きゅうり	808 kcal 27.0 g
26	金	ひじきご飯(五目風) ぶりの照り焼き 和風サラダ みそ汁(ﾄｳﾌ･ﾜｶﾒ)	★牛乳（飲用） 鶏肉,干ひじき,油揚げ, ぶり,削り節,豆腐, 生わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,麦,強化米,油,砂糖, でん粉,サラダ油	にんじん,ごぼう,干ししいたけ, たけのこ,(冷)グリンピース, しょうが,キャベツ,にんじん, きゅうり,たまねぎ,ねぎ	876 kcal 40.6 g

※牛乳は毎回付きます。　※献立は都合により変更する場合があります。　※(缶）缶詰　（冷）冷凍