



# 2月献立表



足立区立第六中学校  
校長 葛木 有紀  
栄養士 町田 瑞季  
田島 洸

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 日						
2 月	回鍋肉丼 三色ナムル 牛乳寒天	○	牛乳,寒天,練乳,生クリーム,豚肉,凍り豆腐,みそ	米,麦,砂糖,でんぷん,油,ごま油,白ごま	にんじん,ピーマン,ほうれん草,しょうが,キャベツ,長ねぎ,たけのこ,しいたけ,にんにく,もやし,パイ	823 kcal 31.7 g 27.5 g 2.6 g
3 火	大豆ご飯 節分ハンバーグ おかか和え すまし汁	○	牛乳,いり大豆,鶏肉,油揚げ,いわし,豚肉,豆腐,たまご,みそ,かつお節,	米,パン粉,でんぷん,砂糖,玉ふ,油	こまつな,にんじん,ほうれん草,玉ねぎ,長ねぎ,しょうが,だいこん,もやし,白菜	785 kcal 42.4 g 27.0 g 3.0 g
4 水	小松菜とベーコンのクリームパスタ ごぼうバリバリサラダ 果物 (みかん)	○	牛乳,生クリーム,鶏肉,ベーコン,いんげん,豆乳	スパゲッティ,小麦粉,砂糖,油,バター	こまつな,赤ピーマン,玉ねぎ,ぶなしめじ,ごぼう,キャベツ,みかん	715 kcal 29.2 g 31.5 g 2.2 g
5 木	かに風チャーハン ワンドンスープ 大豆とかえり煮干しの甘辛煮	○	牛乳,かえり煮干し,かまぼこ,豚肉,竹輪,凍り豆腐,たまご,大豆	米,ワンドンの皮,でんぷん,さつまいも,砂糖,油,ごま油,白ごま	にんじん,こまつな,長ねぎ,白菜,もやし	834 kcal 38.9 g 25.6 g 3.2 g
6 金	ミルクパン エッググラタン ハニーサラダ 果物 (ポンカン)	○	牛乳,チーズ,たまご,鶏肉,いんげん,豆乳	ミルクパン,マカロニ,じゃがいも,小麦粉,パン粉,はちみつ,油,バター	ほうれん草,人参,こまつな,玉ねぎ,キャベツ,もやし,にんにく,レモン汁,ぼんかん	810 kcal 38.6 g 33.3 g 3.5 g
7 土						
8 日						
9 月	ご飯 あんかけたまご焼き じゃがいもきんぴら 海鮮みそ汁	○	牛乳,しらす,たまご,鶏肉,鮭,かつお節,みそ,	米,砂糖,でんぷん,じゃがいも,こんにゃく,油,ごま油,白ごま	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,大根,長ねぎ	732 kcal 35.0 g 20.4 g 2.8 g
10 火	チョコチップビスキュイ コーンサラダ ポーシチュー	○	牛乳,わかめ,チーズ,生クリーム,たまご,豚肉,ひよこまめ,いんげん	丸パン, 砂糖, 小麦粉, チョコチップ, じゃがいも, バター, 豆乳バター, アーモンド, 油	こまつな,にんじん,キャベツ,ホールコーン,にんにく,玉ねぎ	836 kcal 29.8 g 33.0 g 3.7 g
11 水	建国記念の日					
12 木	五穀入りご飯 ししゃものピーナツ揚げ いかとツナの和風サラダ みそ汁	○	牛乳,ししゃも,わかめ,たまご,いか,ツナ,生揚げ,みそ	米,きび,麦,あわ,ひえ,小麦粉,パン粉,砂糖,こんにゃく,白ごま,ピーナツ,油	こまつな,にんじん,キャベツ,レモン汁,玉ねぎ	796 kcal 32.9 g 28.6 g 2.8 g
13 金	ハヤシライス レモンドレサラダ ガトーショコラ	○	牛乳,生クリーム,豚肉,たまご	米,麦,小麦粉,ミルクチョコレート,油,バター,豆乳バター	にんじん,玉ねぎ,にんにく,しょうが,マッシュルーム,キャベツ,白菜,もやし,レモン汁	882 kcal 27.9 g 31.7 g 2.3 g
14 土						
15 日						
16 月	いわしの蒲焼き丼 じゃがいもサラダ みそ汁	○	牛乳,いわし,みそ,豆腐,油揚げ	米,でんぷん,小麦粉,三温糖,じゃがいも,砂糖,油,白ごま	にんじん,しょうが,きゅうり,大根,長ねぎ,ぶなしめじ	726 kcal 28.7 g 23.3 g 2.2 g
17 火	ショートニングパン 白菜とミートボールのトマト煮 小エビのサラダ	○	牛乳,チーズ,鶏ひき肉,豚レバー,みそ,いんげんまめ,えび	ショートニングパン,パン粉,小麦粉,じゃがいも,砂糖,油,バター	にんじん,トマト缶,こまつな,玉ねぎ,しょうが,キャベツ,ホールコーン	759 kcal 36.6 g 33.1 g 2.8 g
18 水	ご飯 たらのみそ照り焼き ごま酢和え キャラメルポテト	○	牛乳,ちりめん,すけとうだら,みそ,油揚げ	米,砂糖,さつまいも,白ごま,油,バター	ほうれん草,にんじん,しょうが,もやし	746 kcal 31.0 g 17.4 g 1.7 g
19 木	カレーうどん ツナひじきサラダ カステラ	○	牛乳,ひじき,豚肉,油揚げ,ツナ,たまご	うどん,でんぷん,砂糖,はちみつ,強力粉,小麦粉,ざら糖,油	にんじん,こまつな,しょうが,玉ねぎ,長ねぎ,キャベツ,きゅうり,レモン汁	697 kcal 29.8 g 21.6 g 2.6 g
20 金	ご飯 海苔の佃煮 きびなごの唐揚げ ゆず和え じゃがいものそぼろ煮	○	牛乳,のり,きびなご,生揚げ,豚ひき肉,かつお節	米,砂糖,でんぷん,米粉,じゃがいも,三温糖,油	こまつな,にんじん,しょうが,白菜,ゆず,玉ねぎ,しいたけ	739 kcal 28.8 g 20.0 g 2.3 g
21 土						
22 日						
23 月	天皇誕生日					
24 火	エビクリームライス ツナサラダ 果物 (オレンジ)	○	牛乳,生クリーム,えび,鶏肉,豆乳,ツナ	米,小麦粉,砂糖,バター,油,ごま油	にんじん,パセリ,こまつな,玉ねぎ,エリンギ,もやし,キャベツ,ホールコーン,オレンジ	753 kcal 29.6 g 25.1 g 2.6 g
25 水	茶めし おでん じゃこピーサラダ びっくり目玉焼きゼリー	○	牛乳,こんぶ,わかめ,ちりめん,寒天,うすらの卵,生揚げ,ウインナー	米,じゃがいも,ちくわぶ,こんにゃく,砂糖,ピーナツ,ごま油	にんじん,だいこん,キャベツ,もやし,もも缶	814 kcal 28.2 g 22.7 g 2.8 g
26 木	後期期末考査1日目 (給食なし)					
27 金	黒糖きなこトースト かぼちゃのクリーム煮 人参ドレサラダ 果物 (みかん)	○	牛乳,生クリーム,きな粉,鶏肉,レンズ豆,いんげん,豆乳	黒砂糖食パン,砂糖,じゃがいも,小麦粉,マーガリン,バター,油	ほうれん草,こまつな,にんじん,玉ねぎ,かぼちゃ,キャベツ,もやし,ホールコーン,みかん	796 kcal 34.2 g 30.4 g 2.6 g
28 土						

※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