



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 洋

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	I群 -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,でんぶん,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,でんぶん,砂糖,玉ふ,油	ごまつな,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 ごぼうパリパリサラダ 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	ごまつな,赤ビーマン,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	かに風チヤーハン ワンタンスープ 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,ワンタンの皮,でんぶん,さつまいも,砂糖,油,ごま油,白ごま	にんじん,ごまつな,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,ごまつな,玉ねぎ,キャベツ,もやし,にんにく,レモン汁,ぽんかん	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,でんぶん,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	チョコチップピスキュイ コーンサラダ ポークシチュー	○	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	ごまつな,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 しじやものピーナッツ揚げ 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,ピーナッツ,油	ごまつな,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,でんぶん,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,ぽなしめじ	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,ごまつな,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 たらのみぞ照り焼き ごま酢和え キャラメルボテト	○	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,でんぶん,砂糖,はちみつ,強力粉,小麦粉,ざら糖,油	にんじん,ごまつな,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,でんぶん,米粉,じゃがいも,三温糖,油	ごまつな,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,ソーナ	米,小麦粉,砂糖,バター,油,ごま油	にんじん,バセリ,ごまつな,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 じゃこビーサラダ 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,うずらの卵,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,ピーナッツ,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,ごまつな,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