令和5年度

2月　献立予定表

足立区立六月中学校

日 曜日	牛乳	主　食	主菜・副菜・汁物	果物 (デザート)	食品の働き 血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木		節分献立 いわしの ひつまぶし	吉野汁 きな粉豆		いわし　鶏肉 生揚げ　きな粉 炒り大豆	米　砂糖　油 でんぷん　ごま	にんじん　小松菜　大根 こねぎ　ごぼう　長ねぎ えのき　生姜	812 kcal 35 g 24 g
2 金		麻婆豆腐丼	いかと野菜の中華和え	りんご	豚肉　豆腐 みそ　いか	米　砂糖　油 でんぷん　ごま油	にんじん　小松菜　玉ねぎ にら　長ねぎ　干し椎茸　もやし たけのこ　にんにく　生姜　りんご	733 kcal 31 g 21 g
5 月		うずまきパン	シェパーズパイ かぶのスープ	甘平 (かんぺい)	豚肉　レンズ豆　ﾍﾞｰｺﾝ うずら卵　調理用牛乳 生ｸﾘｰﾑ　ﾋﾟｻﾞﾁｰｽﾞ	パン　小麦粉 じゃが芋　油 ｵﾘｰﾌﾞ油　バター	にんじん　玉ねぎ　セロリー エリンギ　かぶ　かぶ葉　キャベツ にんにく　トマト缶　甘平	742 kcal 30 g 30 g
6 火		ご飯 2ー3リクエスト	さばの幽庵焼き ごまみそ和え きりたんぽ汁		さば　鶏肉 油揚げ　みそ	米　砂糖　ごま しらたき　油　ごま油 里芋　きりたんぽ	にんじん　小松菜　ごぼう キャベツ　きゅうり　大根 干し椎茸　長ねぎ　ゆず	804 kcal 34 g 26 g
7 水		みそラーメン	レバ・ポテ・ビーンズ マリアナソース	ぽんかん	豚肉　豚肝臓 みそ　大豆	中華めん　砂糖　油 でんぷん　ごま じゃが芋　ごま油	にんじん　玉ねぎ　長ねぎ もやし　コーン　にら　にんにく 生姜　ぽんかん	763 kcal 32 g 23 g
8 木		ツナご飯	ししゃもの２色揚げ 切干大根のごま酢和え みそけんちん汁		ししゃも　たまご 鶏肉　ツナ　みそ 生揚げ　青のり	米　砂糖　油 じゃが芋　小麦粉 ごま　ごま油	にんじん　キャベツ　きゅうり 切干大根　しめじ　えのき　大根 もやし　ごぼう　長ねぎ　生姜	732 kcal 32 g 24 g
9 金		ビーンズドッグ	ポトフ	フルーツ ヨーグルト	豚肉　鶏肉　ﾚﾝｽﾞ豆 いんげん豆　ﾋﾟｻﾞﾁｰｽﾞ ｳｲﾝﾅｰ　ﾖｰｸﾞﾙﾄ	無塩パン　小麦粉 じゃが芋　砂糖 はちみつ　油	にんじん　小松菜　玉ねぎ セロリー　キャベツ　にんにく もも・パイン・みかん缶	758 kcal 34 g 26 g
13 火		ご飯	おかかとじゃこのふりかけ 大根と豚肉のべっこう煮 ツナ和え		ちりめん　豚肉 粉かつお　生揚げ わかめ　ツナ	米　砂糖　油 じゃが芋　ごま こんにゃく	にんじん　小松菜　大根 もやし　干し椎茸　コーン レモン	762 kcal 31 g 25 g
14 水		２色揚げパン (きな粉･ココア)	ハム入りフレンチサラダ 魔女の宅急便の 「肉団子スープ」		きな粉　豚肉 レンズ豆　ﾛｰｽﾊﾑ たまご	ｺｺｱパン　ﾐﾙｸパン 砂糖　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖　油 パン粉	にんじん　小松菜　玉ねぎ キャベツ　もやし　トマト缶 ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ　にんにく　生姜	737 kcal 27 g 36 g
15 木		わかめご飯	ホタテフライ 小松菜のお浸し ホタテ入りにら玉汁		ホタテ貝柱　たまご 炊き込みわかめ 糸けずり節　豆腐	米　油　ごま 小麦粉　パン粉 でんぷん	にんじん　小松菜　玉ねぎ もやし　長ねぎ　にら	698 kcal 34 g 18 g
16 金		カレーライス	大根とツナのサラダ	フルーツ ゼリー	豚肉　ツナ 粉チーズ　粉寒天	米　砂糖　油 じゃが芋　小麦粉 バター	にんじん　玉ねぎ　コーン　大根 きゅうり　レモン　にんにく　生姜 みかん・もも缶　りんごｼﾞｭｰｽ	835 kcal 27 g 27 g
19 月		縁結びカツサンドの 「カツサンド」	野菜のスープ煮	いちご	鶏肉　たまご うずら卵　ﾍﾞｰｺﾝ	パン　砂糖　油 じゃが芋　小麦粉 パン粉	にんじん　玉ねぎ　キャベツ セロリー　かぶ　かぶ葉 いちご	716 kcal 37 g 26 g
20 火		ご飯	小松菜のふりかけ 千草焼き わかめのポン酢和え 田舎汁		粉かつお　塩昆布　ツナ 鶏肉　油揚げ　たまご わかめ　生揚げ　みそ	米　砂糖　油 こんにゃく　ごま油	にんじん　小松菜　玉ねぎ 干し椎茸　キャベツ　もやし 大根　しめじ　長ねぎ　レモン	760 kcal 33 g 25 g
21 水		茶めし	おでん 磯和え	ネーブル オレンジ	はんぺん　いわしボール 揚げボール　京がんも　昆布 うずら卵　刻みのり	米　ちくわぶ じゃが芋　こんにゃく	にんじん　小松菜　大根 キャベツ　もやし　ネーブル	697 kcal 27 g 15 g
26 月		ペスカトーレ	アーモンドサラダ	卵の緒の 「マドレーヌ」	ベーコン　ツナ えび　いか たまご	スパゲッティ　小麦粉 油　ｵﾘｰﾌﾞ油　砂糖 アーモンド　バター	にんじん　ピーマン　玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　トマト缶　きゅうり もやし　キャベツ　にんにく　生姜	796 kcal 34 g 31 g
27 火		さつまいもご飯	きびなごのレモン醤油揚げ ひじきの炒め煮 ほうれん草たまごみそ汁		きびなご　たまご 芽ひじき　油揚げ みそ	米　もち米　油　砂糖 さつま芋　ごま　小麦粉 でんぷん　糸こんにゃく	にんじん　ほうれん草　玉ねぎ さやいんげん　えのき　長ねぎ レモン	696 kcal 28 g 20 g
28 水		ホットサンド	クリームシチュー えびのバジル ドレッシングサラダ	りんご	ﾛｰｽﾊﾑ　ﾁｰｽﾞ　鶏肉 いんげん豆　えび 調理用牛乳　生ｸﾘｰﾑ	パン　砂糖　油 じゃが芋　小麦粉 バター　ｵﾘｰﾌﾞ油	にんじん　小松菜　玉ねぎ ブロッコリー　キャベツ　コーン レモン　りんご	770 kcal 36 g 33 g
29 木		白飯	油淋鶏 1-3リクエスト 拌三絲 粟米湯		鶏肉　豚肉 豆腐　たまご	米　砂糖　油 春雨　ごま　ごま油 でんぷん　小麦粉	にんじん　きゅうり　もやし 小松菜　たけのこ　コーン 長ねぎ　生姜	820 kcal 32 g 29 g

野菜の日（１３日）

今月の野菜は「大根」です。大根にはビタミンCや食物繊維・消化酵素などが含まれています。
大根は煮込むと味がしみておいしく食べられます。給食では、豚肉と一緒に「べっこう煮」にします。

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。
※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。
２月のかむカムデーは8日(木)です。

２月も図書委員さんとの「コラボ給食」実施します！

１４日　魔女の宅急便の「肉団子スープ」…トマト味の肉団子スープです。
１９日　縁結びカツサンドの「カツサンド」…セルフのカツサンドです。
２６日　卵の緒の「マドレーヌ」…マドレーヌも手作りします。

令和5年度

2月　献立予定表

足立区立六月中学校