



2月 予定献立表



大田区立大森第八中学校
 校長: 大山 剛史
 栄養士: 平松 秋生

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	チキンドリア	○	鶏肉, 鶏がら, 牛乳, 生クリーム, ピザ用チーズ	精白米, 米粒麦, バター, サラダ油, 米粉	にんじん, たまねぎ, しめじ, マッシュルーム	775 kcal
	野菜スープ ~神奈川県横浜市~		鶏がら, ベーコン, 鶏卵		にんじん, たまねぎ, キャベツ	30.1 g
	果物(いちご)				いちご	30.7 g
3火	いわしの蒲焼き丼	○	まいわし	精白米, 米粒麦, てん粉, 揚げ油, 上白糖, いらごま	しょうが	775 kcal
	五目豆		角切り昆布, 大豆	こんにゃく, 上白糖	ごぼう, にんじん, 干しいたけ	31.1 g
	わかめ・豆腐・油揚げのみそ汁		油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, 生わかめ			25.2 g
4水	ご飯	○		精白米, 米粒麦		748 kcal
	ジャンボギョウザ ~三重県津市~		豚肉	ごま油, てん粉, ぎょうざの皮, 揚げ油	しょうが, にんにく, はくさい, ねぎ, いら, 干しいたけ	24.6 g
	野菜のオイスターソース炒め		ベーコン	サラダ油	にんじん, もやし, チンゲンサイ	24.6 g
	春雨スープ		鶏がら, 鶏肉	緑豆はるさめ, ごま油	にんじん, たまねぎ, たけのこ, ねぎ, 小松菜	
5木	衣笠丼	○	油揚げ, 鶏卵	精白米, 米粒麦, サラダ油, つきこんにゃく, 上白糖, てん粉	ねぎ, わけぎ	784 kcal
	かぶの千枚漬け風		糸きり昆布	上白糖	かぶ	29.7 g
	すまし汁		木綿豆腐, カットわかめ		にんじん, えのきたけ	28.9 g
6金	ご飯	○		精白米, 米粒麦		740 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏肉	でん粉, 揚げ油	にんにく, しょうが	27.7 g
	磯和え 海苔の日		きざみのり	上白糖	キャベツ, もやし, 小松菜	25.1 g
	田舎汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ	こんにゃく, じゃがいも	だいこん, にんじん, しめじ, ねぎ	
9月	ご飯	○		精白米, 米粒麦		735 kcal
	鮭大根		甘塩鮭, 生揚げ	上白糖	だいこん, にんじん, しょうが, 万能ねぎ	29.7 g
	みそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ	さつまいも	たまねぎ, 小松菜	19.3 g
10火	スラッピージョー	○	豚肉, 粉チーズ	コッペパン, サラダ油, パン粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリ	701 kcal
	ビーンズチャウダー ~アメリカ~		鶏がら, 牛乳, レンズまめ, 生クリーム	サラダ油, じゃがいも, 米粉	にんにく, たまねぎ, にんじん	31.2 g
	コーンサラダ			サラダ油, 上白糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン	28.1 g
12木	ご飯	○		精白米, 米粒麦		743 kcal
	高野豆腐と野菜の揚げ煮		凍り豆腐, 鶏肉	でん粉, 揚げ油, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	ピーマン, 赤ピーマン, にんじん, たまねぎ	28.8 g
	大根サラダ		カットわかめ, かつお節	上白糖, ごま油	にんじん, だいこん, きゅうり	23.3 g
13金	スパゲッティボスカイオーラ	○	ベーコン, ロースハム, 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	スパゲッティ, サラダ油, バター, 薄力粉	たまねぎ, しめじ, エリンギ, マッシュルーム	728 kcal
	キャロットラペ		ツナ	オリーブ油	にんじん, レモン	26.7 g
	チョコレートケーキ		鶏卵, 牛乳	薄力粉, 三温糖, バター, 粉糖		31.2 g
16月	わかめごはん	○	わかめ	精白米, 米粒麦, いらごま		720 kcal
	まさご揚げ		絞り豆腐, むきえび, 鶏肉, ちりめんじゃこ, 鶏卵	でん粉, 揚げ油	にんじん, たまねぎ	31.7 g
	みそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ		かぼちゃ, たまねぎ	21.9 g
17火	豆入り中華おこわ	○	豚肉, 大豆	精白米, もち米, 上白糖, ごま油, サラダ油	にんじん, たけのこ, ねぎ, 干しいたけ, さやいんげん	712 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, 鶏卵, 青のり	薄力粉, 揚げ油		31.8 g
	サンラータン		鶏肉, 鶏がら, 木綿豆腐, 鶏卵	サラダ油, てん粉	にんじん, ねぎ, チンゲンサイ	26.8 g
18水	ナン	○		ナン		730 kcal
	バターチキンカレー ~インド~		鶏肉, プレーンヨーグルト, 鶏がら, 生クリーム	サラダ油, バター	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, リンゴ	28.1 g
	キャロットソースサラダ			マヨネーズ, サラダ油	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ	37.4 g
	チャイティーゼリー		粉寒天, 牛乳, 生クリーム	上白糖		
19木	みそラーメン	○	豚肉, 鶏がら, 豚骨, 赤みそ	中華めん, サラダ油, バター, てん粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ねぎ, もやし, いら, ホールコーン	710 kcal
	大根ときゅうりのピリ辛漬け			ごま油, いらごま	だいこん, きゅうり	28.5 g
	スイートポテト		白いんげんまめペースト, 牛乳, 生クリーム, 鶏卵	さつまいも, 上白糖, バター		23.2 g
20金	ソースチキンカツ丼	○	鶏肉, 鶏卵, 白みそ	精白米, 米粒麦, 薄力粉, パン粉, 揚げ油, 上白糖	キャベツ	820 kcal
	のっぺい汁		鶏肉, 木綿豆腐	こんにゃく, さといも, てん粉	にんじん, 干しいたけ, ごぼう, だいこん, ねぎ	30.9 g
	果物(伊予柑) 受験生応援献立				いよかん	28.4 g
26木	しらすのかき揚げ丼	○	しらす干し, 鶏卵	精白米, 米粒麦, 薄力粉, てん粉, 揚げ油, 上白糖	たまねぎ, にんじん, ピーマン	707 kcal
	けんちん汁		木綿豆腐	ごま油, こんにゃく, さといも	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	22.3 g
	果物(ネーブル) ~神奈川県鎌倉市~				ネーブルオレンジ	19.6 g
27金	メロンパントースト	○		食パン, マーガリン, 上白糖, 薄力粉		767 kcal
	コーンシチュー		鶏肉, 鶏がら, 牛乳, 生クリーム	サラダ油, じゃがいも, バター, 薄力粉	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールコーン, グリムコーン, パセリ	27.6 g
	ツナサラダ		ツナ	サラダ油, 上白糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ	37.8 g