



墨田区立桜堤中学校

※献立は学校行事や材料等の都合で変更する場合があります

日	予定献立表 ランチルーム給食予定		主な使用食材			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			体の組織を作る	体の熱や力になる	体の調子を整える		
2月	ごはん		さばのおろしがけ いりどり かきたま汁	牛乳飲用, さば, 鶏肉, 鶏卵	米, 油, こんにゃく, じゃがいも, 上白糖, でんぷん	だいこん, にんじん, 洗いごぼう, さやいんげん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, こまつな	789 36.6
世界の料理 タイ							
3火	ガパオライス		豆のサラダ 梨	鶏卵, 鶏ひき肉, 大豆, 牛乳飲用, ひよこ豆	米, 米粒麦, 油, 上白糖, でんぷん, はちみつ, オリブ油	たかのつめ, にんにく, たまねぎ, たけのこ, 赤ピーマン, ピーマン, キャベツ, にんじん, きゅうり, なし	728 28.1
4水	じゃじゃ麺風うどん		青のりポテト フルーツヨーグルトかけ	豚ひき肉, レンズまめ, 赤みそ, 牛乳飲用, あおのり, ヨーグルト, 脱脂粉乳	冷凍細うどん, サラダ油, 油, 上白糖, でんぷん, 黒ごま, 白ごま, ごま油, あげ油, じゃがいも	もやし, きゅうり, しょうが, にんにく, たまねぎ, 干しいたけ, ねぎ, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	754 29.4
5木	黒砂糖パン		ラザニア えび入りサラダ	牛乳飲用, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, レンズまめ, 大豆, ピザチーズ, 生わかめ, むきえび	黒砂糖パン, マカロニ, サラダ油, 油, 上白糖, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, パセリ, キャベツ, きゅうり	800 37.2
6金	ごまごはん		魚のレモン風味揚げ 五目豆 田舎汁	牛乳飲用, ホキ, 角切昆布, 大豆, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 米粒麦, 白ごま, あげ油, でんぷん, 米粉, 上白糖, こんにゃく, 油, じゃがいも, ごま油	レモン, にんじん, 洗いごぼう, たまねぎ, だいこん, ねぎ, こまつな	769 33.1
重陽の節句 献立							
9月	大山おこわ		3A 小松菜の和え物 石狩汁	鶏肉, 牛乳飲用, 鮭, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 米粒麦, もち米, むきぐり, 油, 上白糖, ごま油, じゃがいも	干しいたけ, たけのこ, にんじん, 洗いごぼう, さやいんげん, キャベツ, こまつな, しょうが汁, だいこん, ねぎ	679 30.0
10火	ガーリックトースト		3B レバーポテト イタリアンスープ	牛乳飲用, 豚肝臓, ベーコン, 豚中肉, 粉チーズ	無塩食パン, バター, あげ油, じゃがいも, でんぷん, 米粉, 上白糖, 白ごま, 油, マカロニ	にんにく, パセリ, しょうが, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, ほうれんそう	779 35.7
11水	五目焼きそば		3C のりチョレギサラダ おからのチョコケーキ	豚中肉, むきえび, あさり, 牛乳飲用, 耐熱糸寒天, もみのり, 豆乳	油, むし中華めん, 上白糖, でんぷん, 白ごま, ごま油, 米粉, コーンスターチ, 粉糖	しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, だいこん, キャベツ, もやし, たら, きゅうり, こまつな, にんにく, レモン	809 30.2
12木	さつまいもごはん		3D 鮭のごまだれ焼き アーモンド和え 豆乳汁	牛乳飲用, 生鮭, 木綿豆腐, 白みそ, 豆乳	米, 米粒麦, さつまいも, 黒ごま, 上白糖, 白ごま, アーモンド	キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, だいこん, かぼちゃ, しめじ, ねぎ	750 32.7
ひじきの日							
13金	ごはん		3E しらす入り卵焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳飲用, しらす干し, 鶏卵, 鶏肉, 干ひじき, 油揚げ, 木綿豆腐, 生わかめ, 白みそ	米, 油, 上白糖, しらたき	しょうが, にんじん, たまねぎ, こまつな, えだまめ・冷凍さやなし, えのきたけ	744 32.0
十五夜 献立							
17火	けんちゃんうどん		2A しらす和え かぼちゃ団子	鶏肉, 油揚げ, 牛乳飲用, しらす干し, 牛乳調理用, 脱脂粉乳, きな粉	油, ごま油, さといも, 冷凍うどん, サラダ油, 白玉粉, 小麦粉, 上白糖	にんじん, 洗いごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, ほうれんそう, かぼちゃ	748 31.7
20金	ドリア		キャベツのサラダ アロエ入りフルーツカクテル	鶏肉, むきえび, 牛乳調理用, 脱脂粉乳, 生クリーム, ピザチーズ, 牛乳飲用	米, 米粒麦, 油, 米粉, バター, 上白糖, サラダ油	たまねぎ, エリンギ, にんじん, パセリ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, パイン缶, みかん缶, 黄桃缶, アロエ缶	829 33.5
24火	スパゲッティ ツナトマトソース		2B じゃがいものフレンチサラダ りんご	ベーコン, ツナ, 粉チーズ, 牛乳飲用	スパゲティ, サラダ油, オリブ油, 油, 小麦粉, じゃがいも, はちみつ	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト, しめじ, ピーマン, キャベツ, きゅうり, りんご	790 28.3
25水	タコライス		2C 豆腐のかき玉スープ 黒糖ゼリーきなこがけ	豚ひき肉, レンズまめ, ダイスターズ, 牛乳飲用, 木綿豆腐, 鶏卵, 粉寒天, きな粉	米, 米粒麦, 油, でんぷん, 黒砂糖, 上白糖	にんにく, セロリ, たまねぎ, ホールトマト, キャベツ, えのきたけ, こまつな	770 32.0
26木	韓国風 もやしご飯		2D 豆腐のスープ 柿	鶏卵, 鶏ひき肉, 赤みそ, 牛乳飲用, 鶏肉, 木綿豆腐	米, 米粒麦, 油, ごま油, 上白糖, 白ごま	にんじん, だいずもやし, もやし, こまつな, にんにく, しょうが, たまねぎ, 干しいたけ, だいこん, ねぎ, 柿	716 30.9
27金	ごはん 海苔ひじき		小魚のから揚げ 切干大根の炒め煮 鶏ごぼう汁	もみのり, 芽ひじき, 牛乳飲用, きびなご, 油揚げ, 鶏肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 米粒麦, 上白糖, あげ油, でんぷん, 米粉, 油, こんにゃく	切干しいたけ, にんじん, さやいんげん, 洗いごぼう, だいこん, ねぎ	711 29.3
30月	麦ごはん		2E さわらのはちみつ味噌焼き 彩りきんぴら むらくも汁	牛乳飲用, さわら, 赤みそ, 木綿豆腐, 鶏卵	米, 押麦, はちみつ, 油, 上白糖, ごま油, でんぷん	しょうが汁, 洗いごぼう, れんこん, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, こまつな	712 34.3