

平成31年2月 給食献立予定表

板橋区立志村第三中学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	牛乳 あんかけ炒飯 トビウオ入り焼売 みかん	豚肉,いか,えび,あさり とびうおミンチ,鶏ひき肉 豆腐,みそ,牛乳	米,油,砂糖,でんぷん ,しゅうまいの皮	長葱,人参,たけのこ水煮,干し椎茸,白菜 チンゲンサイ,玉葱,キャベツ,生姜,みかん	765	34.3
4 月	牛乳 鰯のかば焼き丼 節分きなこ豆 具だくさん味噌汁 【 節分 】	いわし,いり大豆,きな粉, 生わかめ,油揚げ,みそ,牛 乳	米,麦,でんぷん,油 砂糖,白ごま,じゃがいも	生姜,長葱,玉葱,大根,人参,小松菜	820	31.0
5 火	牛乳 ひじきご飯 鶏肉の生姜焼き 芋団子汁	油揚げ,ひじき,大豆 鶏肉,牛乳	米,麦,砂糖,油 じゃがいも,でんぷん	人参,さやいんげん,生姜,ごぼう,大根,こんにやく 干し椎茸,長葱,小松菜	774	31.2
6 水	牛乳 北海ラーメン 大学芋	豚肉,いか,えび,生わかめ みそ,牛乳	むし中華麺,油,砂糖 バター,さつまいも 水あめ,ごま	生姜,にんにく,人参,りよくとうもろやし,玉葱 小松菜,粒コーン缶	848	27.8
7 木	牛乳(ミルメーク付) フレンチトースト ポークビーンズ でこぼん	牛乳,たまご,豚肉,ベーコン 大豆,牛乳	食パン,砂糖,バター 油,じゃがいも,小麦粉	セロリー,人参,玉葱,パセリ,トマトピューレ,デコポン	811	31.5
8 金	牛乳 わかめじゃこご飯 擬製豆腐 肉じゃが	わかめ,ちりめんじゃこ,豆腐 鶏ひき肉,たまご,豚肉 さつま揚げ,牛乳	米,麦,油 じゃがいも,砂糖	人参,長葱,干し椎茸,糸こんにやく,玉葱 さやいんげん	824	33.8
12 火	牛乳 こぎつねご飯 みそポテト 石狩汁	鶏肉,油揚げ,みそ,鮭 豚肉,豆腐,牛乳	米,麦,炒め油,砂糖 じゃがいも	人参,干し椎茸,糸こんにやく,さやいんげん 大根,白菜,長葱,小松菜	775	29.5
13 水	牛乳 チーズタッカルビ丼 わかめスープ りんご	鶏肉,ピザチーズ,豆腐 わかめ,牛乳	米,麦,砂糖,油,トッポギ でんぷん	生姜,にんにく,白菜キムチ,人参,キャベツ 長葱,にら,玉葱,小松菜, りんご	858	33.2
14 木	牛乳 トマトソースペンネ カラフルサラダ チョコチップマフィン	豚肉,ベーコン 粉チーズ,たまご,牛乳	油,マカロニ,砂糖 チョコチップ,薄力粉 バター	唐辛子,にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム水煮 トマトピューレ,小松菜,キャベツ,赤パプリカ 粒コーン缶	873	28.9
15 金	牛乳 ごはん そぼろふりかけ 鯖のにんにくみそ焼き さつま汁	豚肉,高野豆腐粉末,さば みそ,鶏肉,油揚げ 白みそ,牛乳	米,麦,砂糖,白ごま 油,さつまいも	生姜,人参,たけのこ水煮,干し椎茸,さやいんげん にんにく,ごぼう,大根,長葱,こんにやく	853	34.6
18 月	牛乳 ごはん 小松菜のふりかけ すき焼き風煮 甘草	ちりめんじゃこ,豚肉 油揚げ,なると,うずら卵水煮 豆腐,牛乳	米,麦,油,白ごま,油,砂糖	小松菜,玉葱,人参,干し椎茸,糸こんにやく 白菜,長葱,甘草	845	33.1
19 火	牛乳 ミルクパン いちごジャム シェパードパイ スコッチブロス 【 イギリス 】	豚肉,大豆ミート,牛乳 ピザチーズ,ベーコン 鶏肉,ひよこ豆,牛乳	ミルクパン,いちごジャム 油,じゃがいも,押麦	にんにく,玉葱,人参,ボイルトマト,トマトピューレ セロリー,かぶ,粒コーン缶,長葱	837	31.6
20 水	牛乳 チキンライス 鮭のマヨネーズ焼き 冬野菜のスープ	鶏肉,鮭,豚肉,ベーコン 牛乳	米,麦,バター,油 マヨネーズ	玉葱,人参,マッシュルーム水煮,粒コーン缶 冷凍グリーンピース,にんにく,白菜,かぶ,ブロッコリー	850	35.8
21 木	牛乳 カレーライス 【セレクト給食】 セレクトフライ(豚カツまたはエビフライ) わかめサラダ ミニトマト	豚肉,ピザチーズ,エビ 豚ひれ,生わかめ,牛乳	米,麦,じゃがいも,油 小麦粉,バター,パン粉 砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,冷凍グリーンピース,もやし キャベツ,粒コーン缶,ミニトマトにんにく,生姜,玉葱 人参,冷凍グリーンピース,もやし,キャベツ,粒コーン缶 ミニトマト	866	26.4
22 金	牛乳 けんちんうどん ポテトのチーズ焼き みかん	鶏肉,油揚げ,ベーコン ピザチーズ,牛乳	冷凍うどん,油,里芋 でんぷん,じゃがいも	ごぼう,干し椎茸,こんにやく,人参,大根,長葱 小松菜,みかん	752	27.7
25 月	牛乳 仙台麩丼 おくずかけ いちご 【 宮城県 】	鶏肉,かまぼこ,たまご 油揚げ,牛乳	米,麦,油,麩,砂糖 でんぷん,そうめん,里芋,	玉葱,人参,えのきたけ,冷凍グリーンピース,ごぼう 干し椎茸,小松菜,いちご	751	26.6
26 火	定期考査1日目(給食なし)					
27 水	定期考査2日目(給食なし)					
28 木	牛乳 ガーリックフランス ブラウンシュュー はるみ	鶏肉,大豆,粉チーズ,牛乳	ソフトフランス,バター,油 じゃがいも,小麦粉,砂糖 生クリーム	にんにく,パセリ,人参,玉葱,エリンギ,ブロッコリー トマトピューレ,はるみ	785	27.0
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					2月分 一日あたりの平均	817 30.8
					1人1回当たりの学校給食摂取基準	820 31.0

