

2月 予定献立表

平成26年度

給食回数 19回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	こ ん だ て 名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
2(月)	○	キムチ豆腐丼 わかめと大根のスープ ナムル	豚肉 豆腐 わかめ 昆布 かつお節 牛乳	七分米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	にら 人参 白菜のキムチ漬け たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ もやし 木くらげ 生姜 大根 小松菜	<p>3日(火) 大豆ごはん いわしの蒲焼き 節分にちなんだメニューです。炒り大豆をたきこんだ「大豆ごはん」といわしを揚げて甘辛のたれをかけた「いわしのかば焼き」です。</p>  <p>9日(月) 高野豆腐のフライ 高野豆腐は2枚でお豆腐1丁分に相当するほど大豆が凝縮した食品です。カルシウムでいうと約牛乳1本分が含まれています。高野豆腐に味をしみこませ、パン粉をつけて揚げます。</p> <p>13日(金) 三中一ズケーキ チーズケーキの中にチョコチップが入った手作りケーキです。三中の調理部の生徒が考えてくれたメニューです。バレンタインデーに合わせて作ります。</p>  <p>19日(木) うどのきんぴら 武蔵野市は「東京うど」の発祥の地です。市内産のうどを使ってきんぴらにします。(収穫の都合により変更があるかもしれません。)</p> 
3(火)	ヨ	大豆ごはん 味噌汁 いわしの蒲焼き 根菜の塩きんぴら	大豆 味噌 かつお節 昆布 いわし 豚肉 ヨーグルト	七分米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 こんにやく ごま油 ごま	大根 小松菜 長ねぎ 生姜 ごぼう 人参 れんこん さやいんげん にんにく	
4(水)	○	丸パン ミネストローネスープ チキンカツ キャベツとにんじんのソテー	白いんげん豆 ベーコン かつお節 昆布 鶏肉 たまご 牛乳	丸パン パスタ 油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 白菜 セロリー にんにく トマトピューレ ホールトマト缶 トマトジュース キャベツ ホールコーン 小松菜	
5(木)	○	カレーライス ポイル野菜 福神漬け	豚肉 ヨーグルト 海藻ミックス 牛乳	七分米 麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター ドレッシング	玉ねぎ 人参 セロリー にんにく 生姜 りんご ホールトマト缶 キャベツ もやし 小松菜 福神漬け	
6(金)	○	ご飯 清汁 おからハンバーグ 野菜の卵とじ	豆腐 わかめ かつお節 昆布 豚肉 おから たまご 牛乳 スキムミルク 鶏肉	七分米 パン粉 砂糖 片栗粉 油	ほうれん草 玉ねぎ 人参 切り干し大根 キャベツ にら	
9(月)	ヨ	ごまじゃこごはん 味噌汁 高野豆腐のフライ 野菜炒め	ちりめんじゃこ 生揚げ 昆布 かつお節 高野豆腐 たまご 豚肉 ヨーグルト	七分米 ごま 油 こんにやく 小麦粉 パン粉 片栗粉	人参 生姜 切り干し大根 小松菜 キャベツ もやし 玉ねぎ ピーマン	
10(火)	○	フレンチトースト ピーンズシチュー ポイル野菜	たまご 牛乳 大豆 豚肉 鶏がら	食パン 砂糖 バター じゃが芋 油 小麦粉 こんにやく ドレッシング	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールトマト缶 トマトピューレ キャベツ 大根 小松菜	
12(木)	○	ご飯 春雨スープ ツナとチーズの揚げ餃子 きくらげの炒め物	鶏肉 昆布 かつお節 ツナ スキムミルク チーズ 牛乳	七分米 春雨 ごま油 餃子の皮 マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	小松菜 もやし 人参 長ねぎ 生姜 玉ねぎ 木くらげ ごぼう	
13(金)	○	スパゲッティナポリタン 野菜スープ 三中一ズケーキ	ベーコン ウイナー かつお節 昆布 ヨーグルト クリームチーズ たまご 生クリーム 牛乳	スパゲッティ 油 片栗粉 砂 糖 小麦粉 チョコレート	マッシュルーム 人参 玉ねぎ トマトジュース にんにく 白菜 もやし 小松菜 レモン	
16(月)	○	スタミナ丼 実だくさん汁 もやしとニラの炒め物 りんご	豚肉 かつお節 昆布 牛乳	七分米 こんにやく 油 砂糖 ごま油 ごま	たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 しめじ 大根 もやし にら りんご	
17(火)	ヨ	ご飯 三平汁 鶏の照り焼き おから煮	鮭 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 おから 豚肉 油揚げ ヨーグルト	七分米 じゃが芋 ごま油 砂糖 油 片栗粉	人参 大根 長ねぎ 生姜 ごぼう 干しいたけ 小松菜	
18(水)	○	白菜と油揚げのうどん ししゃもの空揚げ じゃが芋のそぼろ煮	油揚げ 豚肉 かつお節 昆布 ししゃも 鶏肉 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋	干しいたけ 長ねぎ 白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ 生姜 グリーンピース	
19(木)	○	ご飯 のりの佃煮 もずくのかきたま汁 鱈のねぎ味噌焼き うどのきんぴら	もずく たまご 昆布 かつお 節 のり 鱈 豚肉 牛乳	七分米 砂糖 油	長ねぎ ごぼう 人参 うど	
20(金)	○	豚肉と大根のご飯 清汁 卵焼き 青菜とさつま揚げのソテー ぼんかん	豚肉 豆腐 わかめ かつお節 昆布 たまご 鶏肉 ひじき スキムミルク さつまあげ ちりめんじゃこ 牛乳	七分米 砂糖 ごま油 油	切り干し大根 人参 長ねぎ ごぼう 小松菜 キャベツ 生姜 ぼんかん	
23(月)	○	丸パン トマトスープ マカロニグラタン 野菜のバターソテー	ベーコン かつお節 昆布 鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	丸パン じゃが芋 油 マカロニ バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ トマトジュース マッシュルーム ホールコーン キャベツ もやし ほうれん草	
24(火)	○	ご飯 白菜と肉ボールのスープ 鱈のタンドリー風 野菜炒め	豚肉 たまご スキムミルク かつお節 昆布 鱈 ヨーグルト ベーコン 牛乳	七分米 片栗粉 油	長ねぎ 生姜 人参 白菜 玉ねぎ にんにく 小松菜 もやし キャベ ツ	
25(水)	○	ソース焼きそば ブロッコリーのオイスター炒め 二色のさつま揚げ	豚肉 ハム ちりめんじゃこ 牛乳	蒸し中華めん 砂糖 油 ごま さつま芋	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ にら 生姜 ブロッコリー ホールコーン	
26(木)	○	ふりかけご飯 味噌汁 きんぴらコロッセ 春雨入り野菜炒め 清美オレンジ	ちりめんじゃこ かつお節 青のり わかめ 生揚げ 味噌 昆布 豚肉 ひじき スキムミルク たまご 鶏肉	七分米 砂糖 ごま 油 ごま油 じゃが芋 小麦粉 マッシュポテト パン粉 春雨	人参 玉ねぎ ごぼう 切り干し大根 もやし 小松菜 にんにく 生姜 清見オレンジ	
27(金)	○	ツナライス ポトフ ほうれん草とチーズの卵焼き りんご	ツナ ベーコン えび 豚肉 鶏がら たまご 牛乳 スキムミルク 鶏肉 チーズ	七分米 バター 油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ セロリー にんにく しめじ ほうれん草 うらごしコーン缶 りんご	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

*都合により材料が変更することがあります

月平均栄養価

エネルギー

809kcal

たんぱく質

35.3g

脂肪

25.3g