



令和7年度2月 給食献立予定表

台東区立谷中小学校

日曜	献立名	牛乳	からだ 体をつくる食品 赤のなかま	ねつ から 熱や力になる食品 黄のなかま	ちょうし ととの 調子を整える食品 緑のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2月	♪ピザトースト	○	ペーコン, ★チーズ	★食パン, 油	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, トマト	605 24.3
	インディアンサラダ			じゃがいも, 油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
	マカロニスープ		とり肉	油, じゃがいも, マカロニ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん	
節分献立	いわしのかば焼き丼	○	★まいわし	米, でんぶん, 米粉, 油, さとう	玉ねぎ, にんじん, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ	655 26.7
	五目みそ汁		油あげ, わかめ, 赤みそ, 白みそ			
	きなこ豆		大豆, きな粉	さとう		
4水	♪ハヤシライス	○	ぶた肉	米, 押麦, 油, ★バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, マッシュルーム, トマト	632 23.1
	ハムサラダ		ハム	油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, ブロッコリー, 玉ねぎ	
	はるみ				はるみ	
					オレンジ	
5木	ピリ辛根菜うどん	○	ぶた肉	冷凍うどん, 油, 三温糖, すりごま, ごま油	にんにく, しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, はくさいキムチ漬け, 長ねぎ, こまつな	597 20.3
	野菜のごま酢漬け			さとう, ごま	キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが	
	キャラメルポテト		★加糖練乳	さつまいも, 油, さとう, ★バター, 水あめ		
6金	中華炊き込みごはん	○	ぶた肉	米, もち米, ごま油, さとう	にんじん, たけのこ, 長ねぎ, しょうが	631 26.8
	もち米しゅうまい		ぶた肉	もち米, でんぶん, 三温糖, ごま油	玉ねぎ, しょうが, エリンギ	
	♪春雨スープ		とり肉, とうふ	はるさめ, ごま油	にんじん, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	
9月	ご飯	○		米		610 30.2
	鶏肉の香味焼き		とり肉	さとう, ごま油	しょうが, 長ねぎ	
	野菜のじゃこ和え		★ちりめんじゃこ	ごま油	キャベツ, にんじん, もやし, こまつな	
	石狩汁		★生鮭, とうふ, 赤みそ, 白みそ	じやがいも, ★バター	玉ねぎ, だいこん, にんじん, こんにゃく, 長ねぎ	
10火	ガーリックフランス	○		★ソフトフランスパン, ★バター, オリーブ油	にんにく	625 24.2
	♪冬野菜のクリーム煮		ペーコン, とり肉, いんげんまめ, ★牛乳, ★生クリーム, ★チーズ	油, じゃがいも, ★バター, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, めじ, はくさい, こまつな	
	♪いちご				★いちご	
12木	ご飯	○		米		623 25.5
	白身魚の変わりソース		★ホキ	米粉, でんぶん, 油, さとう	玉ねぎ	
	♪チャブチエ		ぶた肉	油, 三温糖, はるさめ, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, しいたけ, はくさいキムチ漬け, こまつな	
	♪トックスープ		とり肉	ごま油, トックもち	しょうが, だいこん, にんじん, はくさい, 長ねぎ, チンゲン菜	
13金	♪ツナトマトスパゲッティ	○	ツナ, ベーコン, ★チーズ	★スパゲティ, 油, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, トマト	722 24.2
	♪スティックサラダ			油, さとう	にんじん, きゅうり, だいこん, 玉ねぎ	
	♪チョコチップマフィン		★たまご, ★牛乳	小麦粉, さとう, ★バター, 油, ★チョコチップ		
16月	♪みそビビンバ	○	ぶた肉, 赤みそ	米, 麦, さとう, 油, ごま油, 三温糖, ごま	にんじん, こまつな, はくさい, もやし, にんにく, しょうが, 長ねぎ	639 24.1
	にら玉スープ		とり肉, ★たまご	油, でんぶん, ごま油	玉ねぎ, にら, 長ねぎ	
	♪グレープゼリー		寒天	さとう	グレープジュース	

日曜	献立名	牛乳	からだ 体をつくる食品 赤のなかま	ねつ から 熱や力になる食品 黄のなかま	ちょうし ととの 調子を整える食品 緑のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
・青森 汁の旅	ごはん	○		米		620 28.7
	さわらのねぎみそ焼き		★さわら, 赤みそ	さとう, ごま油	しょうが, 長ねぎ	
	煮浸し		油あげ, かつおぶし	さとう	はくさい, にんじん, ほうれんそう	
	せんべい汁		とり肉	油, かやきせんべい	にんじん, だいこん, めじ, こんにゃく, 長ねぎ	
18水	ココアパン	○		★ココアパン		644 23.3
	♪シチューポットパイ		とり肉, ★牛乳, 豆乳	油, じゃがいも, マカロニ, でんぶん, ★パイ皮	玉ねぎ, マッシュルーム	
	ツナサラダ		ツナ	油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
	清見オレンジ				清見オレンジ	
19木	ごはん	○		米		644 26.0
	ひじきぶりかけ		干ひじき	ごま	ゆかり粉	
	生揚げのみそ煮		ぶた肉, 生揚げ, 赤みそ	じやがいも, 油, さとう, 三温糖, でんぶん	しめじ, にんじん, 玉ねぎ, こんにゃく, サやいんげん	
	おかかお浸し		かつおぶし		キャベツ, もやし, にんじん, こまつな	
・縦割り 班お弁当給食	ジョア	○		★乳酸菌飲料		639 22.2
	♪わかめごはん		わかめ	米, ごま		
	♪鶏のカレーから揚げ		とり肉	油, さとう, 米粉, でんぶん	しょうが, にんにく	
	キャベツとコーンのソテー		ベーコン	油	にんじん, キャベツ, もやし, コーン	
24火	ケチャップポテト	○	ワインナー	油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ	641 29.9
	白黒ごまご飯		白黒ごま	米, ごま, 黒ごま		
	♪マーボー豆腐		ぶた肉, 大豆, 赤みそ, とうふ	油, ごま油, さとう, でんぶん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, 長ねぎ, こまつな	
	パンバンジー		鶏ささ身, 白みそ	ごま, 三温糖, ごま油, 油	きゅうり, もやし	
・鹿児 島の旅	五目ご飯	○	ぶた肉, 油あげ, 高野豆腐	米, 油, さとう	ごぼう, にんじん, エリンギ	654 29.0
	きびなごの天ぷら		きびなご, ★たまご	小麦粉, 米粉, 油		
	♪さつま汁		とり肉, とうふ, 油あげ, 赤みそ, 白みそ	ごま油, さつまいも	だいこん, にんじん, 長ねぎ	
26木	焼きそば	○	ぶた肉	むし中華めん, 油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし	655 24.2
	♪青のりボテトピーンズ		大豆, 青のり	じやがいも, でんぶん, 油		
	♪フルーツポンチ			さとう	パインアップル缶, ★もも缶, みかん缶, レモン汁	
27金	パインパン	○	◎パインパン			584 26.2
	白身魚のムニエル		★メルルーサ	小麦粉, ★バター, 油	パセリ, レモン汁	
	♪チーズサラダ		★プロセスチーズ	油, さとう	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	
	♪ABCトマトスープ		ベーコン	油, じゃがいも, マカロニ, 三温糖	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマト	

☆ 衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダを含めて加熱しています。

☆ 学校行事、食材納入等により献立内容を変更することがあります。

☆ くだものは変更になることがあります。

☆ ★マークがあるものは、学校で除去対応をする食材です。除去食対応の申し込みをされているご家庭は、お子様と一緒に確認してください。

☆ ♪マークがあるものは、6年生のリクエストアンケートに出てきた料理です。