



令和6年度 2月献立予定表



台東区立忍岡中学校 18回

日曜	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	主な食品と働き 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
1 土	○	親子丼	鶏肉、卵	米、麦、砂糖	玉ねぎ、糸こんにゃく、小松菜	801
		立志の祝い汁	豆腐、かまぼこ	片栗粉	干し椎茸、人参、大根、かぼちゃ、長ねぎ	kcal
		節分きなこ豆	煎り大豆、きなこ	砂糖		35.1g
3 月	○	大きなお揚げのきつねうどん	鶏肉、わかめ、油揚げ	★冷凍うどん、油、砂糖	玉ねぎ、人参、干し椎茸、長ねぎ	706
		大豆入り煮びたし	大豆、かつお節		もやし、小松菜、人参	kcal
		たこポテト	ハム、たこ、卵、かつお節、青のり	油、じゃがいも、片栗粉、小麦粉	長ねぎ、しょうが酢漬け	32.9
						g
4 火	○	パンプキンフレンチトースト	牛乳、卵	★パンプキン食パン、バター、砂糖		761
		カレーシチュー	豚肉、大豆	油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、グリーンピース	kcal
		海藻サラダ	海藻ミックス	油、ごま油、砂糖	大根、キャベツ、きゅうり、コーン	30.2
		果物			いちごの予定	g
5 水	○	卵と青菜のごはん	卵	米、麦、油、ごま	小松菜	715
		ししゃもの南蛮漬	★ししゃも	ごま油、砂糖	長ねぎ	kcal
		ビーフン炒め	★えび	油、ビーフン、ごま油	人参、キャベツ、ピーマン	34.3
		千ヶスーフ	豚肉、豆腐、みそ	油	人参、もやし、えのきたけ、白菜キムチ、にら	g
6 木	○	鮭のメキシカンピラフ	紅鮭	米、油、バター	人参、長ねぎ、マッシュルーム、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン	752
		パンネと野菜のソテー	ベーコン	油、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー	kcal
		いんげんのポタージュ	いんげん豆ペースト、牛乳、豆乳	油、じゃがいも	玉ねぎ、コーン	28.7
		果物			★柑橘の予定	g
7 金	○	五穀ごはん		米、きび、ひえ、あわ、アマランサス		876
		野菜たっぷりメンチカツ	豚肉、大豆	油、パン粉、小麦粉	しょうが、玉ねぎ、れんこん、人参、キャベツ	kcal
		ほうれん草のごまあえ		ごま、砂糖	ほうれん草、もやし、コーン	35.0
		みそ汁	豆腐、みそ、わかめ		玉ねぎ、えのきたけ	g
12 水	○	セルフフィッシュサンドチリソース	カレイの予定	★米粉パン、油、ごま、片栗粉、ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、人参	726
		じゃがいもの中華スープ	鶏肉	油、じゃがいも、ごま油	人参、えのきたけ、もやし、小松菜	kcal
		おかしな目玉焼き	粉寒天、牛乳	砂糖	★黄桃缶	33.5
						g
13 木	○	ヘルシーそぼろ丼	豚肉、鶏肉、凍り豆腐	米、麦、油、砂糖	玉ねぎ、人参、干し椎茸、しょうが、さやいんげん	784
		ふろふき大根	みそ	砂糖、片栗粉	大根	kcal
		のっぺい汁	鶏肉	片栗粉、里芋	人参、大根、こんにゃく、小松菜	35.7
14 金	○	パスカトーレ	★えび、いか、ペビーほたて、ベーコン	★スバグティ、油、砂糖、バター、小麦粉	セロリー、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト缶、ピーマン	854
		バジルドレッシングサラダ		じゃがいも、油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ、にんにく	kcal
		ブラウニー	卵、豆乳、生クリーム	小麦粉、砂糖、バター	いちご	32.4
						g

・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。
・果物以外は、加熱調理してあります。

・牛乳は赤の仲間（血や肉になる）2群になります。
・アレルギーは星印★・太字で示しています。

日曜	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	主な食品と働き 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
17 月	○	あんかけチャーハン	★えび、いか、卵、豚肉	米、油、片栗粉、ごま油	長ねぎ、にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、たけのこ、白菜、干し椎茸、小松菜	828
		ピリ辛こんにゃく		油、砂糖、ごま	糸こんにゃく、人参、さやいんげん	kcal
		さつまいものごま団子		油、さつまいも、上新粉、砂糖、ごま		27.7
18 火	○	ごまごはん		米、麦、ごま		772
		魚の西京焼き	さわらの予定、みそ	砂糖		kcal
		ひじきの五目炒め煮	ひじき、油揚げ、大豆	油、砂糖	人参、干し椎茸、たけのこ、糸こんにゃく、さやいんげん	37.4
		かきたま汁	豆腐、わかめ、卵	片栗粉	玉ねぎ、長ねぎ	g
19 水	○	坦々汁麺	豚肉、みそ	★蒸し中華麺、油、ごま油、砂糖、すりごま	にんにく、しょうが、人参、もやし、青梗菜、にら、長ねぎ	888
		ポテトのコーンチーズ焼き	生クリーム、ビザチーズ	じゃがいも、バター	コーン	kcal
		タピオカ入りミックスフルーツ		タピオカパール	★柑橘缶、★桃缶、★りんご缶、★パイナップル缶	32.5
						g
20 木	○	八丈フルーツレモンのトースト		★胚芽食パン、バター、砂糖	★八丈フルーツレモン	757
		キャベツと鮭のクリーム煮	豚肉、鮭、牛乳、豆乳、生クリーム	油、じゃがいも、小麦粉	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ	kcal
		小松菜とベーコンのサラダ	ベーコン	油、砂糖	小松菜、もやし、コーン、人参	32.3
		果物			いちごの予定	g
21 金	○	ゆかりじゃごごはん	★ちりめんじゃこ	米、麦		774
		揚げだし豆腐	豆腐、豚肉	油、片栗粉、砂糖	しょうが、玉ねぎ、小ねぎ	kcal
		白菜のツナあえ	ツナ缶	ごま、砂糖	白菜、小松菜、人参	32.2
		みそ汁	みそ、わかめ	じゃがいも	人参、もやし、長ねぎ	g
25 火	○	タッカルビ丼	鶏肉、みそ、ビザチーズ	米、麦、油、砂糖、さつまいも、ごま油	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜キムチ、しめじ、にら	771
		卵とわかめのスープ	豆腐、卵、わかめ	片栗粉	もやし、たけのこ、長ねぎ	kcal
		果物			★柑橘の予定	29.9
						g
26 水	○	麦入りごはん		米、麦		790
		魚のしょうが焼き	銀だらの予定	砂糖、片栗粉	しょうが	kcal
		カレー五目きんぴら	豚肉	油、じゃがいも、砂糖、ごま	ごぼう、人参、糸こんにゃく、ピーマン	32.5
		打ち豆汁	生揚げ、打ち豆、みそ		人参、かぶ、こんにゃく、長ねぎ	g
27 木	○	ストロガノフライス	豚肉、生クリーム	米、油、小麦粉、バター	人参、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース	813
		ブロッコリーと卵のサラダ	卵、粉チーズ、豆乳	油、砂糖	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、人参	kcal
		スイートパンプキンポテト		さつまいも、砂糖、バター	かぼちゃ	27.2g
28 金	○	里芋ごはん	鶏肉、油揚げ	米、油、里芋、砂糖、ごま	人参、さやいんげん	719
		切り干し大根の卵焼き	卵	油、砂糖	長ねぎ、切り干し大根、干し椎茸	kcal
		おひたし			小松菜、もやし、えのきたけ	35.8
		つみれ汁	たらすのすり身、みそ、豆腐	片栗粉	しょうが、長ねぎ、人参、大根、白菜、小松菜	g

＜お知らせ＞ 3年生は以下の日は給食がありません。
21日(金)：都立一般入試日のため 28日(金)：校外学習のため