



令和7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	主な食品と働き				
			赤の仲間 血や肉になる	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	
2 月	○	坦々つけ麺	豚肉、みそ	蒸し中華麺、油、 ごま油、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、人参、もやし、 コーン、青梗菜、ニラ、長ねぎ	894	
		青のりピーチスパゲティ	大豆、青のり	油、じゃがいも		kcal	
		果物	「クエストメニューは 太字になっています!」		かんきつ類		
3 火	○	ねぎ塩豚丼	豚肉	米、麦、油、ごま油、 片栗粉、ごま	にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、ニラ えのきだけ、もやし、レモン果汁	803	
		生揚げのみそ汁	生揚げ、みそ			kcal	
		節分きなこ豆	炒り大豆、きなこ	砂糖			
4 水	○	えびクリームライス	鶏肉、牛乳、豆乳、 えび、生クリーム	米、油、バター、小麦粉	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、 グリンピース	884	
		ステックサラダ		油	人参、きゅうり、大根、玉ねぎ	kcal	
		アップルチーズケーキ	クリームチーズ、 卵、豆乳	砂糖、バター、小麦粉	りんご、レモン果汁		
5 木	○	セルフフィッシュサンド	ほき	★ミルクパン、油、 小麦粉、パン粉、砂糖	キャベツ、人参	713	
		ABCステーキ	ベーコン	油、じゃがいも、 マカロニ	人参、玉ねぎ、キャベツ、バセリ	kcal	
		ココアゼリー	粉寒天、牛乳、豆乳	砂糖、ココア			
6 金	○	キムチチャーハン	豚肉、卵	米、ごま油、油、ごま	にんにく、しょうが、人参、 白菜キムチ、ピーマン、玉ねぎ	722	
		海鮮しゅうまい	たらすり身、えびすり身、鶏肉、大豆	しゅうまいの皮、砂糖、 ごま油、片栗粉	玉ねぎ、長ねぎ、しょうが	kcal	
		わかめと春雨のスープ	豆腐、わかめ	油、緑豆春雨、ごま油	人参、玉ねぎ、干し椎茸、長ねぎ		
7 土	○	ごまごはん		米、ごま		717	
		魚の西京焼き	立 志 式	鮭、みそ	砂糖	kcal	
		炒り鳥		鶏肉	油、砂糖		
		立志の祝い汁		豆腐、なると	里芋	37.4	
9 月	○	麦入りごはん /のりとひじきの佃煮	/のり、ひじき	米、麦 /砂糖、水あめ		746	
		させい豆腐	鶏肉、豆腐、卵	油、砂糖	長ねぎ、干し椎茸、人参、むき枝豆	kcal	
		辛子浸し			もやし、小松菜、コーン	33.3	
		豚汁	豚肉、油揚げ、みそ	油、じゃがいも	ごぼう、人参、大根、 こんにゃく、長ねぎ		
12 木	○	味噌カツ丼	豚肉、みそ	米、麦、油、小麦粉、 パン粉、砂糖、ごま	にんにく、キャベツ	798	
		大根の変わり漬け		ごま油、砂糖	大根、人参、にんにく、長ねぎ	kcal	
		すまし汁	豆腐、わかめ	小町麩	長ねぎ、三つ葉		
13 金	○	チョコかけパン			★ココアパン、 チョコレート	785	
		かぼちゃのクリーム煮	鶏肉、牛乳、豆乳、 生クリーム、スキムミルク	油、じゃがいも、 米粉、バター	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、 マッシュルーム	kcal	
		ハム入りサラダ	ポークハム	油、砂糖	キャベツ、人参、小松菜、もやし	29.0	
		果物			いちご		

・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。

・牛乳は赤の仲間（血や肉になる）2群になります。

・果物以外は、加熱調理してあります。

・アレルゲンは星印★・太字で示しています。

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			
			赤の仲間 血や肉になる	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
16 月	○	麦入りごはん			米、麦	
		魚の照り焼き		ぎんだら	砂糖、片栗粉	kcal
		五目きんぴら		豚肉	油、じゃがいも、 砂糖、ごま	33.8
		興汁		豆腐、油揚げ、大豆、みそ、 わかめ	ごぼう、人参、 こんにゃく、ピーマン	
17 火	○	卵とじうどん		鶏肉、油揚げ、 卵、わかめ	冷凍うどん、片栗粉	ごぼう、人参、しめじ、小松菜
		おひたし				738
		たこポテト		★たこ、ポークハム、 卵、鰹節、青のり	米、じゃがいも、 片栗粉、小麦粉	
18 水	○	きなこ豆乳フレンチトースト		卵、豆乳、きなこ	★食パン、バター、砂糖	724
		レンズ豆のシチュー		鶏肉、レンズ豆	油、じゃがいも	kcal
		ゴマドレサラダ			ごま、砂糖、油、ごま油	30.6
		果物				
19 木	○	麦入りごはん			米、麦	
		鶏肉のから揚げ		鶏肉	油、片栗粉、小麦粉	kcal
		小松菜とちくわの炒め物		ちくわ	油、ごま	31.3
		じゃがいものみそ汁		みそ、わかめ	じゃがいも	
20 金	○	あんかけチャーハン		★いか、卵、豚肉、えび	米、油、片栗粉、ごま油	長ねぎ、にんにく、 人参、玉ねぎ、たけのこ、白菜、干し椎茸、 小松菜
		ポテトのコーンチーズ焼き		生クリーム、ピザチーズ	じゃがいも、バター	コーン
		果物				
24 火	○	ソース焼きそば		豚肉、油揚げ、青のり	蒸し中華麺、油	しょうが、玉ねぎ、人参、 キャベツ、もやし、小松菜
		大根とわかめのサラダ		ツナ、わかめ	ごま、油、ごま油、砂糖	kcal
		フルーツ白玉			★あきない団子、砂糖	27.0
25 水	○	さんまのひつまぶし		さんま	米、油、片栗粉、 薄力粉、砂糖、ごま	しょうが、さやいんげん
		油揚げと野菜の和え物		油揚げ		kcal
		とろ玉けんちん汁		生揚げ、卵	ごま油、里芋、片栗粉	30.2
26 木	○	ストロガノフライス		牛肉、豚肉、生クリーム	米、バター、油、小麦粉	玉ねぎ、にんにく、人参、 マッシュルーム、グリンピース
		プロッコリーと卵のサラダ		卵、粉チーズ、豆乳	油、砂糖	kcal
		スイートポテト		生クリーム、牛乳	さつまいも、砂糖、 バター、ごま	
27 金	○	麦入りごはん			米、麦	
		なめたけ				718
		豆腐とえびのうま煮		豚肉、えび、豆腐	油、ごま油、砂糖、片栗粉	35.2
		ししゃもの南蛮漬け		★ししゃも	砂糖	

くお知らせ> 27日(金)：3年生は校外学習のため給食はありません。

g

