



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	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
		青のりビーンスポテト	大豆、青のり	油、じゃがいも		kcal
		果物	リクエストメニューは太字になっています！			32.7
						g
3月	○	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、えのきたけ、もやし、レモン果汁	803
		生揚げのみそ汁	生揚げ、みそ		かぼちゃ、小松菜	kcal
		節分きなこ豆	炒り大豆、きなこ		砂糖	38.4g
4月	○	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、グリーンピース	884
		スティックサラダ		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	26.7
						g
5月	○	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スープ	ベーコン	油、じゃがいも、マカロニ	人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ	kcal
		ココアゼリー	粉寒天、牛乳、豆乳	砂糖、ココア		32.3
						g
6月	○	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	34.5g
7月	○	ごまごはん		米、ごま		717
		魚の西京焼き	鮭、みそ	砂糖		kcal
		炒り鳥	鶏肉	油、砂糖	しょうが、ごぼう、こんにゃく、人参、干し椎茸、たけのこ、さやいんげん	37.4
		立志の祝い汁	豆腐、なると	里芋	人参、大根、えのきたけ、小松菜	g
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
		ざせい豆腐	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	g
12月	○	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	小町麴	長ねぎ、三つ葉	34.2g
13月	○	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	ボークハム	油、砂糖	キャベツ、人参、小松菜、もやし	29.0
		果物			いちご	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	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		807
		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	ごぼう、人参、糸こんにゃく、ピーマン	33.8
		異汁	豆腐、油揚げ、大豆、みそ、わかめ		ごぼう、人参、大根、こんにゃく	g
17月	○	卵とじうどん	鶏肉、油揚げ、卵、わかめ	冷凍うどん、片栗粉	人参、玉ねぎ、しめじ、小松菜	738
		おひたし			小松菜、もやし、人参	kcal
		たこポテト	★たこ、ボークハム、卵、鰹節、青のり	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉	長ねぎ、しょうが酢漬	33.8g
18月	○	きんご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	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト缶	kcal
		ゴマドレサラダ		ごま、砂糖、油、ごま油	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	30.6
		果物			かんきつ類	g
19月	○	麦入りごはん		米、麦		750
		鶏肉のから揚げ	鶏肉	油、片栗粉、小麦粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ	kcal
		小松菜とちくわの炒め物	ちくわ	油、ごま	人参、もやし、小松菜	31.3
		じゃがいものみそ汁	みそ、わかめ	じゃがいも	玉ねぎ、えのきたけ	g
20月	○	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、しょうが、人参、玉ねぎ、たけのこ、白菜、干し椎茸、小松菜	726
		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	kcal
		果物			いちご	28.1g
24月	○	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	754
		大根とわかめのサラダ	ツナ、わかめ	ごま、油、ごま油、砂糖	大根、きゅうり、人参	kcal
		フルーツ白玉		★あきない団子、砂糖	パイン缶、黄桃缶、みかん缶	27.0
						g
25月	○	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	769
		油揚げと野菜の和え物	油揚げ		キャベツ、人参、小松菜	kcal
		とろ玉けんちん汁	生揚げ、卵	ごま油、里芋、片栗粉	ごぼう、人参、こんにゃく、大根、長ねぎ	30.2
						g
26月	○	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、グリーンピース	883
		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
		スイートポテト	生クリーム、牛乳	さつまいも、砂糖、バター、ごま		27.0g
27月	○	麦入りごはん		米、麦		718
		なめたけ			えのきたけ	kcal
		豆腐とえびのうま煮	豚肉、えび、豆腐	油、ごま油、砂糖、片栗粉	しょうが、人参、たけのこ、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、青梗菜	35.2
		ししゃもの南蛮漬け	★ししゃも	砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン	g

<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。

