



令和7年度 2月予定献立表



墨田区立桜堤中学校

※献立は学校行事や材料等の都合で変更する場合があります

| 日 | 予定献立表 ランチルーム給食予定 | 主な使用食材 | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|-----|---|---|---|---|--|---------------------------------|
| | | 体の組織を作る | 体の熱や力になる | 体の調子を整える | その他 | |
| 2月 | 森のピザトースト レンズ豆の野菜スープ フルーツ白玉 | ベーコン、ピザチーズ ベーコン、豚肉、レンズまめ | 無塩食パン、油 油、じゃがいも 白玉、上白糖 | たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、えのきたけ、エリンギ、ピーマン しょうが、しょうが汁、たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、こまつな 黄桃缶、パイン缶 | こしょう、ケチャップ 清酒、とんこつ、ローリエ葉、塩、こしょう、しょうゆ 白ワイン | 712 29.7 |
| 3火 | 麦ごはん いわしのかば焼き 五目豆 豚汁 | <div>節分 献立</div> <div>いわし</div> <div>角切昆布、大豆</div> <div>豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ</div> | 米、押麦 あげ油、米粉、でんぶん、上白糖、白ごま こんにゃく、上白糖 油、こんにゃく、じゃがいも | <div>いなし</div> <div>にんじん、洗いごぼう、さやいんげん</div> <div>にんじん、洗いごぼう、だいこん、ねぎ</div> | <div>清酒、みりん、しょうゆ</div> <div>だし汁、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ</div> <div>だし昆布、厚けずり、七味唐辛子</div> | 789 33.4 |
| 4水 | ごはん わかめふりかけ 厚揚げのキムチ炒め 甘平 | <div>生わかめ、しらす干し</div> <div>豚肉、あさり、生揚げ</div> | 米、米粒麦、ごま油、上白糖、白ごま 油、上白糖、じゃがいも、でんぶん、ごま油 | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、はくさい、はくさいキムチ、ねぎ、にら かんべい | しょうゆ、清酒 しょうゆ、とりがら、清酒、塩、コチュジャン | 771 30.7 |
| 5木 | 麦ごはん ジャンボ揚げ餃子 拌三絲 卵とわかめのスープ | <div>豚ひき肉、レンズまめ</div> <div>豚肉、木綿豆腐、鶏卵、生わかめ</div> | 米、押麦 あげ油、ごま油、小麦粉、ぎょうざの皮 練豆はるさめ、上白糖、ごま油 でんぶん | ねぎ、はくさい、にら、にんにく、しょうが キャベツ、こまつな、にんじん しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな | 押し塩、塩、しょうゆ しょうゆ、酢、からし粉、湯 とんこつ、とりがら、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、しょうゆ | 824 29.2 |
| 6金 | ボロネーゼスパゲッティ じゃがいものフレンチサラダ パンナコッタ | <div>豚ひき肉、レンズまめ、粉チーズ</div> <div>粉寒天、牛乳調理用、生クリーム、粉ゼラチン</div> <div>世界の料理 イタリア</div> | スパゲティ、サラダ油、油 じゃがいも、はちみつ、サラダ油 上白糖、いちごジャム | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、こまつな 上白糖 | 赤ワイン、ケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、しょうゆ、塩、こしょう、ナツメグ粉 塩、こしょう、からし粉、湯、酢 | 830 30.7 |
| 9月 | カレーうどん ごま和え アロエ入りフルーツカクテル | <div>鶏肉、短なると</div> <div>鶏肉、鶏卵</div> <div>糸削り</div> <div>鶏肉、油揚げ</div> | 油、でんぶん、冷凍うどん、サラダ油 白ごま、上白糖、ゴマペースト 上白糖 こんにゃく | たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな キャベツ、もやし、こまつな、にんじん パイン缶、黄桃缶、アロエ缶 | 清酒、だし昆布、厚けずり、カレー粉、塩、しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ 白ワイン | 700 25.7 |
| 10火 | ごまごはん 鶏ひき肉入り卵焼き 青菜とえのきだけのおひたし みぞれ汁 | 2A <div>鶏肉、鶏卵</div> <div>糸削り</div> <div>鶏肉、油揚げ</div> | 米、米粒麦、白ごま 油、上白糖 上白糖 こんにゃく | しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな こまつな、もやし、えのきたけ、にんじん にんじん、しめじ、こまつな、だいこん | 塩、しょうゆ、うすくちしょうゆ だし汁、しょうゆ 厚けずり、だし昆布、清酒、塩、しょうゆ | 752 34.0 |
| 12木 | 麦ごはん さばのみそ煮 ごま酢あえ こづゆ | 2B <div>さば、赤みそ</div> <div>生わかめ</div> <div>鶏肉、はたて貝柱干し、木綿豆腐</div> | 米、押麦 上白糖 白ごま、上白糖、サラダ油 糸こんにゃく、さといも、たまふ | しょうが汁、ねぎ もやし、にんじん、こまつな 洗いごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、しょうが汁 | 清酒 しょうゆ、酢、だし汁 だし昆布、厚けずり、湯、塩、しょうゆ | 740 34.0 |
| 13金 | シーフードピラフ ジュリエンスープ 米粉のチョコケーキ | <div>鶏肉、いか、あさり</div> <div>ベーコン、鶏肉</div> <div>豆乳</div> | 米、押麦、油 油、じゃがいも 米粉、コーンスターチ、上白糖、油、粉糖 | たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン セロリ、にんじん、たまねぎ、こまつな レモン | スープ、塩、白ワイン、こしょう 白ワイン、とりがら、塩、こしょう、しょうゆ ベーキングパウダー、ビュアココア、バニラエッセンス | 752 24.7 |
| 16月 | 麦ごはん 鮭の七味焼き 青菜と糸寒天の和え物 もずくのかきたま汁 | 2C <div>鮭</div> <div>耐熱糸寒天、糸削り</div> <div>木綿豆腐、鶏卵、もずく</div> | 米、押麦 ごま油、上白糖 上白糖 でんぶん | にんにく、しょうが、ねぎ こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな | しょうゆ、清酒、七味唐辛子 だし汁、しょうゆ だし昆布、厚けずり、塩、しょうゆ | 697 33.6 |
| 17火 | フレンチトースト 冬野菜のシーフードシチュー カリカリ油揚げのサラダ | 2D <div>牛乳調理用、脱脂粉乳、鶏卵</div> <div>牛乳調理用、脱脂粉乳、ホタテ、いか、あさり、生クリーム、粉チーズ</div> <div>油揚げ</div> | 無塩食パン、上白糖、バター 油、じゃがいも、バター、小麦粉 白ごま、油、ごま油、上白糖 | たまねぎ、にんじん、エリンギ、かぶ葉、はくさい、ほうれんそう キャベツ、こまつな、にんじん | 塩、パニールオイル とりがら、塩、こしょう、白ワイン しょうゆ、酢、だし汁 | 753 37.2 |
| 18水 | ごはん ししゃものさざれ焼き シャキシャキ甘酢あえ じゃっぱ汁 | <div>ししゃも</div> <div>たら、白みそ、赤みそ、生揚げ</div> | 米 エッグケアマヨ、白ごま、パン粉、生パン粉 白ごま、三温糖 洗いごぼう、だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ | 清酒 しょうゆ、酢 だし昆布、厚けずり、清酒 | 761 32.8 | |
| 19木 | カツ丼 和風寒天和え いよかん | 2E <div>豚肉、鶏卵</div> <div>耐熱糸寒天</div> | 米、押麦、あげ油、小麦粉、生パン粉、上白糖 上白糖 | たまねぎ、こまつな キャベツ、にんじん、だいこん、コーン、こまつな いよかん | 塩、こしょう、みりん、だし昆布、厚けずり、しょうゆ しょうゆ、みりん、酢 | 843 36.7 |
| 25水 | しょうゆラーメン じゃがいもの香味あえ 豆乳きなこゼリー | <div>豚肉、短なると</div> <div>あおのり</div> <div>粉寒天、豆乳、牛乳調理用、脱脂粉乳、無糖練乳、きな粉</div> | むし中華めん、サラダ油、油、ごま油 じゃがいも、白ごま 上白糖、粉糖、黒砂糖 | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、ねぎ、こまつな | 清酒、とんこつ、塩、こしょう、しょうゆ 塩、こしょう | 750 29.9 |
| 26木 | ナン 豆入りキーマカレー フルーツヨーグルトかけ | <div>豚ひき肉、粉チーズ、レンズまめ、ひよこ豆</div> <div>ヨーグルト、脱脂粉乳</div> <div>世界の料理 インド</div> | ナン 油、じゃがいも、小麦粉、はちみつ | にんにく、セロリ、しょうが、たまねぎ、にんじん、ホールトマト 黄桃缶、パイン缶 | 赤ワイン、とりがら、塩、こしょう、中濃ソース、しょうゆ、カレー粉、ガラムマサラ | 735 29.7 |
| 27金 | 五目ごはん レバーの甘辛揚げ 生揚げの田舎汁 | <div>鶏肉、油揚げ</div> <div>豚レバー</div> <div>生揚げ、赤みそ、白みそ</div> | 米、米粒麦、上白糖、しらたき あげ油、でんぶん、米粉、三温糖、はちみつ、白ごま 油、じゃがいも | たけのこ、干しいたけ、にんじん、さやいんげん しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、ねぎ、こまつな にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな | うすくちしょうゆ、だし汁、しょうゆ、みりん、塩、清酒 清酒、塩、しょうゆ、一味唐辛子 だし昆布、厚けずり | 722 30.9 |