



# 2月予定献立表



令和7年度

墨田区立吾嬬第二中学校

日	献立名				主な使用食材						エネルギー
	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート		体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える		たんぱく質
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	脂質
2月	◆ココアパン	スペイン風オムレツ	オニオンドレッシングサラダ	コーンポタージュ	ベーコン、鶏ひき肉、たまご、レンズまめ、豆乳	牛乳、粉チーズ、生クリーム、糸寒天、脱脂粉乳	ココアパン、じゃがいも、三温糖	オリーブ油、油、バター	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、もやし、クリームコーン、ホールコーン	778 Kcal 33.4 g 30.7 g 3.2 g
3火	行事：節分 五目手巻きすし	旬の野菜	つみれ鍋	きなこ豆	凍り豆腐、油揚げ、たまご、鶏肉、いわしのすり身、たらこのすり身、赤みそ、煎り大豆、きな粉	牛乳、手巻きすし	米さとう、でんぷん、しらたき	油、白ごま	にんじん、さやえんどう、こまつな	干しいたけ、かんぴょう、ごぼう、れんこん、しょうが、ねぎ、しょうが、にんにく、だいこん、はくさい、えのきたけ	774 Kcal 34.6 g 23.3 g 2.3 g
4水	☆みそラーメン☆	◆レバーポテト	☆フルーツポンチ☆	☆3-1リクエスト！	豚ひき肉、赤みそ、豚肝臓	牛乳、粉寒天	むし中華めん、じゃがいも、でんぷん、米粉、さとう	油、ごま油	にんじん、こまつな、なら	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、もやし、ホールコーン、ぶどうジュース、黄桃缶、パイン缶	792 Kcal 33.8 g 21.5 g 3.4 g
5木	ごはん	鮭の二色ごま焼き	切干大根の炒め煮	みそけんちん汁	生鮭、油揚げ、鶏肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳	米、さとう、じゃがいも	白ごま、黒ごま、油、ごま油	にんじん、こまつな	切干しいたけ、洗いごぼう、だいこん、干しいたけ、ねぎ	785 Kcal 36.0 g 29.0 g 2.0 g
6金	麦ごはん わかめふりかけ	旬の野菜 生揚げのすき煮	旬の果物 オレンジ 食べ比べはるか*ネーブル	オレンジ	豚肉、生揚げ	牛乳、生わかめ、しらす干し	米、粒麦、さとう、つきこんにゃく、じゃがいも、三温糖	ごま油、白ごま	にんじん、こまつな	たまねぎ、えのきたけ、はくさい、ねぎ、はるか、ネーブル	770 Kcal 29.1 g 22.8 g 2.4 g
9月	あしたばパン	世界の料理：ドイツ ◆ハンバーグステーキ	ガーリックポテト	野菜スープ	豚ひき肉、大豆、豚レバーチップ、たまご、ウインナー、ベーコン	牛乳	あしたばパン、生パン粉、さとう、じゃがいも	オリーブ油、油	にんじん、たかのつめ、こまつな	たまねぎ、にんにく、エリンギ、キャベツ	776 Kcal 37.8 g 32.8 g 3.3 g
10火	麦ごはん	タラのあずま煮	青菜とえのきたけのおひたし	さつまい	たら、鶏肉、油揚げ、麦みそ、赤みそ	牛乳、糸寒天	米、でんぷん、三温糖、さとう、こんにゃく、さつまいも	油、白ごま	こまつな、にんじん	しょうが汁、もやし、えのきたけ、だいこん、ねぎ	757 Kcal 33.0 g 19.8 g 2.8 g
11水	国民の祝日 建国記念日										
12木	こぎつねごはん	旬の野菜 めひかりのからあげ	旬の果物 呉汁 菊花みかん	野菜の変わりソースがけ	鶏ひき肉、油揚げ、豚肉、木綿豆腐、大豆、赤みそ、白みそ	牛乳、めひかり	米、もち米、米粒麦、さとう、小麦粉、でんぷん、こんにゃく	油	にんじん、さやいんげん、こまつな	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、ねぎみかん	787 Kcal 32.8 g 26.9 g 2.9 g
13金	行事：バレンタインデー スパゲティ ペスカトーレ	◆コーンサラダ	ブラウニー	◆ハンバーグ	ベーコン、えび、いか、あさり、たまご	牛乳、脱脂粉乳	スパゲティ、小麦粉、はちみつ、さとう	油、バター、アーモンド	にんじん、ホルトマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	824 Kcal 34.3 g 29.6 g 2.8 g
16月	郷土料理 京都府 ◆衣笠丼	ひじきのツナサラダ	りんご	ポークビーンズ	凍り豆腐、油揚げ、なた、たまご、ツナ	牛乳、芽ひじき	米、粒麦、三温糖、でんぷん、さとう	油	こねぎ、こまつな、にんじん	たまねぎ、キャベツ、もやし、レモン果汁、りんご	779 Kcal 31.6 g 27.5 g 2.6 g
17火	☆きなこ揚げパン☆	1-3リクエスト！	海藻サラダ	ポークビーンズ	きな粉、豚肉、豚レバーチップ、大豆、金時豆、レンズまめ	牛乳、海藻ミックス、糸寒天	無塩パン、さとう、じゃがいも、小麦粉	油、バター、ごま油	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	818 Kcal 33.5 g 35.4 g 2.3 g
18水	◆えび クリームライス	じゃがいものフレンチサラダ	パイナップル	パイナップル	鶏肉、豆乳、白いんげん豆、むきえび	牛乳、生クリーム、脱脂粉乳	米、粒麦、小麦粉、じゃがいも、さとう	バター、油	にんじん、こまつな	たまねぎ、エリンギ、キャベツ、レモン、ゴールデンパイ	804 Kcal 29.1 g 26.7 g 2.8 g
19木	ごはん	さばの味噌煮	肉じゃが	根菜汁	さば、赤みそ、豚肉、鶏肉、油揚げ	牛乳	米、粒麦、さとう、しらたき、じゃがいも、こんにゃく	油	にんじん、こまつな	しょうが汁、ねぎ、たまねぎ、洗いごぼう、だいこん、えのきたけ	803 Kcal 35.1 g 26.3 g 2.3 g
20金	世界の料理：中国 ごま麦ごはん	3-2リクエスト！ ☆ジャンボ揚げぎょうざ☆	ハンサンスー	サンラータン	豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉、絹ごし豆腐、たまご	牛乳、糸寒天	米、粒麦、ぎょうざの皮、緑豆はるさめ、さとう	白ごま油、ごま油	なら、にんじん、こまつな	たまねぎはくさい、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、干しいたけ、ねぎ	805 Kcal 30.6 g 27.3 g 2.4 g
24火	◆カツカレーライス	キャベツのサラダ	いよかん	いよかん	豚肉、豚レバーチップ、鶏肉、たまご	牛乳、ピザチーズ	米、粒麦、じゃがいも、チャツネ、小麦粉、パン粉、生パン粉、はちみつ	油、バター	にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、いよかん	815 Kcal 27.8 g 28.7 g 3.0 g
25水	25（水）は定期考査のため、給食なし										
26木	26（木）は定期考査のため、給食なし										
27金	27（金）は定期考査のため、給食なし										

\*献立は都合により変更する場合があります。

◆は3年生のリクエストです。2・3月は3年生のリクエストをなるべく多く献立に入れています！

