



2月 予定献立表



墨田区立吾嬬立花中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月 2日	ごはん・甘辛揚げ大豆 肉じゃが けんちん汁 寿太郎みかん	○	大豆 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 あおのり	にんじん	たまねぎ たいこん グリンピース ごぼう 干しこじたけ ねぎ みかん	米 米粒麦 でんぶん 上白糖 しらたき ジャガイモ さといも こんにゃく	油 こま油	880 kcal 33.2 g 25.0 g
3月 3火	～ 行事食 部分～ いわしのかば焼き丼 おひたし 田舎汁	○	いわし 生揚げ みそ	牛乳 きざみのり	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ たいこん ねぎ	米 米粒麦 でんぶん 米粉 上白糖 ジャガイモ	油 こま油	808 kcal 38.8 g 27.8 g
4月 4水	チリコンカンライス じゃがいものハニーサラダ フルーツポンチ	○	豚ひき肉 大豆	牛乳	ホールトマト 赤ピーマン さやいんげん にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ みかん缶 りんご缶 黄桃缶 レモン	米 米粒麦 米粉 ジャガイモ はちみつ 上白糖	オリーブ油 バター サラダ油	851 kcal 28.0 g 26.4 g
5月 5木	みそラーメン 舟きゅうり 米粉のチョコケーキ	○	豚ひき肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし きゅうり レモン	ラーメン 米粉 上白糖 粉糖	油 こま油 ごま	672 kcal 28.7 g 21.7 g
6月 6金	セサミトースト 鮭のクリームシチュー キャベツのサラダ グレープゼリー	○	ベーコン 鶏肉 鮭	牛乳 生クリーム 粉寒天	にんじん ほうれんそう	セロリ 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 ぶどうジュース	無塩食パン はちみつ ジャガイモ 米粉 上白糖	バター こま油	868 kcal 33.8 g 40.2 g
9月 9月	みそかつ丼 変わり漬け みぞれ汁	○	豚ヒレ肉 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	にんにく キャベツ しょうが しめじ たいこん	米 米粉 米粉のパン粉 上白糖	油 こま油 ごま	817 kcal 36.0 g 26.9 g
10月 10火	卵チャーハン レバーポテトヤンニョムソース 青菜のスープ みかん	○	豚肉 鶏卵 豚レバー 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが ねぎ しょうが たまねぎ えのきだけ みかん	米 米粒麦 上白糖 でんぶん ジャガイモ	油 こま油 ごま	797 kcal 33.3 g 27.4 g
12月 12木	ごはん・海苔ひじき 豆腐入り卵焼き 白滝のピリ辛炒め さつま汁	○	鶏肉 豆腐 鶏卵 豚肉 鶏肉 油揚げ 麦みそ	牛乳 もみのり 芽ひじき	にんじん こまつな こねぎ	しょうが たまねぎ 干しこじたけ にんにく ごぼう たいこん ねぎ	米 米粒麦 上白糖 ジラタキ こんにゃく さといも	油 こま油	734 kcal 33.5 g 23.9 g
13月 13金	麦ごはん あげ餃子 糸寒天サラダ トックスープ	○	豚ひき肉	牛乳 耐熱系寒天	にら にんじん とうみょう こまつな	ねぎ はくさい にんにく しょうが 干しこじたけ もやし きゅうり たまねぎ	米 米粒麦 ぎょうざの皮 上白糖 でんぶん トック	油 こま油 ごま	775 kcal 24.5 g 25.2 g
16月 16月	ごまとじゃこのごはん 生揚げのすき煮 かきたま汁	○	豚肉 生揚げ 鶏卵	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ はくさい ねぎ	米 つきこんにゃく じゃがいも 三温糖 でんぶん	油 こま	764 kcal 31.7 g 25.3 g
17月 17火	麦ごはん さばのおろしポン酢がけ 千草あえ 根菜汁	○	さば 鶏卵 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが だいこん レモン キャベツ もやし ごぼう ねぎ	米 押麦 上白糖 こんにゃく	油 こま	748 kcal 36.2 g 28.1 g
18月 18水	ターメリックライス お豆のキーマカレー ひじきのツナサラダ はっさく	○	豚ひき肉 豚レバーチップ レンズまめ ひよこ豆 ツナ	牛乳 粉チーズ 芽ひじき	にんじん ホールトマト	にんにく せロリ しょうが たまねぎ キャベツ はっさく	米 米粒麦 じゃがいも チャツネ(マンゴー) 米粉 上白糖	バター 油	790 kcal 29.2 g 24.8 g
19月 19木	ボロネーゼ 大豆入りサラダ チョコゼリー	○	豚ひき肉 豚レバーチップ 大豆	牛乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	スパゲティ 上白糖	油 こま	724 kcal 31.4 g 25.0 g
20月 20金	学年末検査 給食なし								
24月 24火	学年末検査 給食なし								
25月 25水	ガーリックトースト スイートポテトシチュー 海藻サラダ みかん	○	ベーコン 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 海藻ミックス	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり みかん	無塩食パン 米粉 さつまいも はちみつ	バター 油	741 kcal 25.3 g 30.7 g
26月 26木	わかめごはん 小魚のから揚げ ごま和え 豚汁(さつまいも)	○	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 炊き込みわかめ めひかり	こまつな にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 米粒麦 でんぶん 米粉 上白糖 こんにゃく さつまいも	油 こま ゴマペースト	695 kcal 28.2 g 21.4 g
27月 27金	～ 秋田県の郷土料理 ～ 高野豆腐のそぼろ丼 もやしのごまじょうゆかけ だまこ汁	○	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが 干しこじたけ ごぼう もやし きゅうり しょうが ねぎ だいこん	米 米粒麦 上白糖 だまこもち	油 こま ごま油	737 kcal 34.0 g 24.7 g

※2日(月)は、2年生は代休のため給食はありません。

※6日(金)は、1年生は給食ありません。

※都合により献立内容や使用する食材を変更することがあります。