



2月給食予定献立表



令和5年度

墨田区立本所中学校

日	曜日	献立名		主な使用食材			栄養価			
		牛乳	主食	副食	赤の食品 血や肉や骨になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	木	○	回鍋肉(ホイコウロウ)丼	昆布と野菜の中華和え バナナ		★牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 生切り昆布	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ★ごま油	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ エリンギ 葱 ピーマン もやし 小松菜 ★バナナ	768	27.4
2	金	○	季節【明日は節分】			★牛乳 大豆 油揚げ 鶏肉 豆腐 ★小いわし	米 もち米 米粒麦 油 じゃがいも 砂糖 ★ごま油 ★白ごま でんぷん (こんにゃく)	人参 小松菜 ごぼう 大根 葱	723	27.8
5	月	○	ゲン担ぎ受験応援メニュー【カツ丼】			★牛乳 豚肉 ★たまご 油揚げ 生わかめ みそ	米 米粒麦 小麦粉 油 生パン粉 砂糖 塩こうじ	玉葱 小松菜 キャベツ 人参 生姜 大根 葱	894	41.3
6	火	○	郷土料理【滋賀県】			★牛乳 ★さば みそ 鶏肉 油揚げ 大豆	米 米粒麦 砂糖 ★白ごま 油 じゃがいも (こんにゃく)	生姜 ゆず果汁 人参 切干大根 さやいんげん またけ 大根 葱 小松菜	790	36.2
7	水	○	チキンライス	野菜サラダ 揚げじゃがいもの甘辛和え		★牛乳 鶏肉	米 米粒麦 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉葱 エリンギ 人参 ピーマン キャベツ 小松菜 生姜	729	21.9
8	木	○	フレンチトースト	クラムチャウダー マカロニサラダ		★牛乳 ★たまご ベーコン ★脱脂粉乳 ★ベビーホタテ あさり ★生クリーム ポークハム	★食パン 砂糖 ★バター 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり	770	33.2
9	金	○	スパゲッティ ミートソース	みそドレッシングサラダ りんご		★牛乳 豚肉 豚レバーチップ 大豆 ★粉チーズ みそ	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんにく セロリ 玉葱 人参 エリンギ ピーマン ホールトマト キャベツ きゅうり ★りんご	810	32.0
12	月	建国記念日の代休								
13	火	○	黒砂糖パン	鮭のハニーマスタードソース ホワイトペンネソテー 白菜とベーコンのスープ煮		★牛乳 ★鮭 ベーコン ★粉チーズ ★生クリーム ベーコン 豚肉	★黒砂糖パン はちみつ ★バター オリーブ油 ペンネ 油 じゃがいも	レモン果汁 にんにく 玉葱 さやいんげん 人参 白菜 小松菜	760	38.5
14	水	○	季節【バレンタイン】			★牛乳 ★むきえび ★焼き竹輪 豚肉 ★いか ★たまご 豆腐 豆乳	冷凍うどん(無塩) 油 でんぷん ★ごま油 ★白ごま 砂糖 米粉 アーモンド はちみつ	にんにく 玉葱 生姜 人参 干しいたけ キャベツ もやし 葱 小松菜	760	32.8
15	木	○	ごはん 大豆のふりかけ	玉子焼き(ひじき入り) もやしの甘酢かけ 利久汁		★牛乳 煎り大豆 ★削り節 芽ひじき 鶏肉 高野豆腐 ★たまご 油揚げ みそ	米 米粒麦 油 ★白ごま 砂糖 ★練りごま	玉葱 人参 小松菜 もやし キャベツ 大根 葱	794	33.3
16	金	○	世界【中国】			★牛乳 豚肉 豚レバーチップ みそ 豆腐 糸寒天	米 米粒麦 油 砂糖 ぐず粉 ★ごま油 ★白ごま ★練りごま	にんにく 生姜 葱 人参 たけのこ缶 大根 小松菜 にら もやし きゅうり 豆苗 オレンジ	828	36.9
19	月	○	高野豆腐のそぼろ丼	アーモンド和え 豚汁		★牛乳 鶏肉 高野豆腐 豚肉 豆腐 みそ	米 米粒麦 油 砂糖 じゃがいも アーモンド (こんにゃく)	生姜 人参 干しいたけ さやいんげん ごぼう 大根 葱 キャベツ	792	34.7
20	火	○	世界【フランス】			★もうかざめ ベーコン 豚肉 レンズ豆 ウイナー	米 米粒麦 油 でんぷん 米粉 じゃがいも	玉葱 人参 エリンギ セロリ キャベツ 小松菜 デコボン	759	27.8
21	水	○	豚キムチ丼	大根のナムル きびなごのから揚げ		★牛乳 豚肉 ★きびなご 青のり	米 米粒麦 油 砂糖 ★ごま油 ★白ごま 米粉 でんぷん	にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ 葱 白菜キムチ 小松菜 にら 大根 もやし	778	30.8
22	木	○	ポテサラ トースト	タラのフィヤベース 大豆入りサラダ		★牛乳 白いんげん ベーコン ★ピザチーズ ★たら あさりレトルト 大豆	★食パン ★マヨネーズ 油 じゃがいも 砂糖 ★白ごま	玉葱 ★ホールコーン にんにく 人参 エリンギ キャベツ 小松菜 きゅうり	755	35.7
23	金	天皇誕生日								
26	月	○	ピラフ きのこソースかけ	いかサラダ はるか		★牛乳 ★脱脂粉乳 鶏肉 ★生クリーム あさり ★粉チーズ ★いか 生わかめ	米 米粒麦 油 ★バター 小麦粉 砂糖	セロリ 玉葱 エリンギ マッシュルーム缶 しめじ パセリ キャベツ 人参 きゅうり はるか	818	30.5
27	火	○○○ 学年末考査1日目(給食ありません) ○○○								
28	水	○○○ 学年末考査2日目(給食ありません) ○○○								
29	木	○	セレクト【揚げパン】・3年生リクエストメニュー			★牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 ★たまご ★粉チーズ	★ミルクパン 油 砂糖 生パン粉 じゃがいも オリーブ油	玉葱 人参 エリンギ ★ホールコーン 小松菜 キャベツ きゅうり にんにく レモン果汁	761	27.6

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等に変更する場合があります。ご了承ください。