

2月 学校給食予定献立表

令和7年2月

世田谷区立北沢中学校

日	給食行事	献立名	牛乳	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 脂質 食塩相当量
3月	節分	節分ご飯 いわしのかば焼き ごま和え 豆腐のみそ汁	○	大豆 刻みこんぶ 油揚げ	米 砂糖	人参	758 kcal
				いわし	片栗粉 油 砂糖	生姜	33.8 g
				豆腐 みそ	ごま 砂糖	小松菜 人参 もやし	26.4 g
						玉ねぎ えのき茸 小松菜	3.5 g
4月	火	カレーうどん ひじきのピリッとサラダ 黒糖蒸しパン	○	豚肉 かまぼこ 生揚げ	うどん 油 片栗粉	人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	743 kcal
				ひじき ツナ	砂糖 油 ごま	キャベツ 人参 コーン	30.8 g
				鶏卵 豆乳	砂糖 油 小麦粉		25.6 g
							3.3 g
5月	水	麦ご飯 タレカツ 小松菜の磯和え けんちん汁	○		米 大麦		825 kcal
				豚肉 鶏卵	小麦粉 パン粉 油 中ざら糖	生姜	42.1 g
				焼のり		人参 もやし 小松菜	23.0 g
				豆腐 油揚げ	里芋	ごぼう 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ	3.4 g
6月	木	有機米給食 ご飯 ひじきふりかけ 鶏肉と大根のうま煮 ツナサラダ オレンジゼリー	○	ひじき 糸けずり	米 ごま油 砂糖 ごま		777 kcal
				鶏肉 帆立 うずら卵	油 里芋 砂糖	人参 大根 こんにゃく たけのこ	32.9 g
				ツナ	油 砂糖	大根 人参 玉ねぎ キャベツ 生姜	24.1 g
				寒天 ゼラチン	砂糖	みかんジュース	2.6 g
7月	金	ミルクパン えびとポテトのグラタン コーンサラダ 卵スープ	○		ミルクパン		717 kcal
				えび ベーコン いんげん豆 牛乳 生クリーム チーズ	じゃが芋 油 バター 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	35.4 g
					油 ごま油 砂糖	キャベツ 人参 コーン	29.9 g
		鶏肉 鶏卵	片栗粉	人参 玉ねぎ 小松菜	3.7 g		
10月		カレーミートサンド クラムチャウダー くだもの(いちご)	○	豚肉 大豆 チーズ	コッペパン 油 パン粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ	730 kcal
				ベーコン あさり 牛乳 いんげん豆 生クリーム	油 じゃが芋 コーンスターチ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	31.5 g
						いちご	30.2 g
						3.3 g	
12月	水	ご飯 鯖のみそ煮 糸こんにゃくともやしの和え物 かき玉汁	○		米		803 kcal
				さば みそ	砂糖	生姜 長ねぎ	35.6 g
					ごま油 砂糖 ごま	こんにゃく もやし 人参 にんにく	33.9 g
				豆腐 鶏卵 わかめ	片栗粉	人参 えのき茸 長ねぎ	2.8 g
13月	木	ごはん のりの佃煮 ししゃもの唐揚げ じゃが芋のそぼろ煮 かぶのみそ汁	○	焼きのり	米 砂糖		715 kcal
				ししゃも	片栗粉 油	にんにく 生姜	32.2 g
				鶏肉	油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	生姜 玉ねぎ 人参	19.6 g
				油揚げ みそ		かぶ 玉ねぎ えのき茸 かぶの葉	3.0 g
14月	金	シーフードピラフ こんにゃくサラダ ABCスープ チョコレートケーキ	○	えび いか 鶏肉	米 バター 油	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン	754 kcal
					油 ごま油 砂糖 ごま	こんにゃく きゅうり 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ	29.3 g
				鶏肉	油 マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	25.9 g
				鶏卵	バター 砂糖 チョコレート 上新粉	干しぶどう	3.5 g
17月		ビスキュイパン ポークビーンズ ごまドレサラダ くだもの(デコポン)	○	鶏卵	丸パン いちごジャム 小麦粉 バター 砂糖		866 kcal
				豚肉 大豆	油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ トマトジュース	31.8 g
					ごま油 砂糖 ごま	キャベツ 人参 コーン 小松菜 生姜	36.9 g
						デコポン	3.0 g
18月	火	ご飯 豆腐の落とし揚げ 大根のべっこう煮 キャベツと油揚げのみそ汁	○		米		776 kcal
				豆腐 鶏肉 鶏卵	小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく	33.7 g
				豚肉	油 砂糖	生姜 大根 大根の葉	26.1 g
				みそ わかめ 油揚げ		キャベツ 人参 長ねぎ	2.6 g
19月	水	せたがや そだち 給食 (小松菜) 小松菜クリームスパゲティ バジルドレッシングサラダ スイートポテト	○	ベーコン 鶏肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム 粉チーズ	スパゲッティ 油 小麦粉 バター	玉ねぎ しめじ 小松菜	821 kcal
				ハム	油 砂糖	人参 キャベツ 小松菜 コーン レモン にんにく	31.3 g
				牛乳	さつま芋 砂糖 バター		29.5 g
						2.9 g	
20月	木	ココアパン 鮭のマヨネーズ焼き フレンチサラダ ミネストローネ	○		ココアパン		786 kcal
				鮭 チーズ	パン粉 オリーブ油		38.5 g
					油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり コーン	33.7 g
		豚肉	油 マカロニ	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト缶	3.4 g		
21月	金	ご飯 しらす入り卵焼き ごま酢和え さつま汁	○		米		721 kcal
				鶏肉 豆腐 しらす 鶏卵	油 砂糖	たけのこ 長ねぎ 人参 干し椎茸	34.0 g
					砂糖 油 ごま	人参 もやし きゅうり キャベツ	22.9 g
				鶏肉 油揚げ みそ	さつま芋	ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜	2.7 g
25月	火	豚キムチ丼 パリパリサラダ フルーツポンチ	○	豚肉	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ キムチ 白菜 なら	821 kcal
					ワンタンの皮 油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 生姜	27.8 g
					砂糖	パイン缶 みかん缶 黄桃缶	23.8 g
						2.7 g	
28月	金	牛丼 おかか和え 具だくさんみそ汁	○	牛肉	米 大麦 油 砂糖	生姜 玉ねぎ しらす	798 kcal
				糸けずり		にんじん 小松菜 もやし	35.0 g
				豆腐 油揚げ みそ		人参 白菜 長ねぎ	26.8 g
						2.9 g	

※都合により献立内容が変更になる場合があります。 ※2月7日(金) 2年生は校外学習のため給食はありません。