

令和7年度2月分献立表

世田谷区立三宿中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	I群キ - たんぱく質
2月 1日	図書室コラボ 節分献立 豆ごはん	○	魚のごま揚げ 野菜のゆかりかけ 具だくさん汁	大豆, あおのり, 牛乳, いわし, 鶏卵, 生揚げ	米, おおむぎ, でん粉, 油, さとう, 小麦粉, ごま, さといも	しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, ごぼう, だいこん, 白菜, こまつな	787 kcal 37.9 g
3火	麦ごはん	○	五目うま煮 あんかけ汁 くだもの	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 鶏肉, ちくわ, うずら卵(水煮)	米, おおむぎ, 油, じゃがいも, さとう, 乾めん, でん粉, あられふ	ごぼう, こんにゃく, にんじん, たまねぎ, もやし, ねぎ, こまつな, ばんかん	858 kcal 34.8 g
4水	ソース焼きそば (ZA 3D)	○	中華風コーンスープ お豆かりんとう (1C)	豚肉, あおのり, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵, 大豆, 牛乳	むし中華麺, 油, でん粉, さつまいも, 油, さとう, ごま	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, にら, クリームコーン(缶)	818 kcal 38.8 g
5木	試食会 麦ごはん	○	鮭のチャンチャン焼き きのこ入り煮びたし さつま汁	牛乳, 鮭, 油揚げ, 鶏肉, 豆腐	米, おおむぎ, バター, 三温糖, さとう, さつまいも	にんじん, たまねぎ, キャベツ, ピーマン, こまつな, しめじ, 白菜, えのきたけ, ごぼう, だいこん, ねぎ	773 kcal 42.1 g
6金	キーマカレー・ナン	○	こんにゃくサラダ 抹茶プリン (ZACD 3BCD)	豚肉, 粉チーズ, 牛乳, 粉寒天, 牛乳, 生クリーム, コンデンスマイルク(加糖練乳), 粉ゼラチン	ナン, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, さとう, ごま油, 油, ごま	にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, りんご, しょうが, こんにゃく, きゅうり, もやし	821 kcal 27.6 g
9月 9日	有機米の日 ごはん (有機米)	○	卵焼き きざみこんぶの五目煮 大根とわかめのみぞ汁	牛乳, 干ひじき, 鶏卵, 刻み昆布, 豚肉, 油揚げ, 生わかめ, 豆腐	米, 油, さとう, 油, じゃがいも	にんじん, たけのこ(水煮), たまねぎ, (干)しいたけ, ほうれんそう, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	765 kcal 33.2 g
10火	和風ピザトースト	○	冬野菜のポトフ じゃこ入り大学いも	ベーコン, 刻みのり, シュレッドチーズ, 牛乳, 豚肉, ウィンナー, じゃこ	食パン, 油, さといも, さつまいも, さとう, 黒砂糖, 水あめ, ごま	にんにく, マッシュルーム(缶), ホールコーン(缶), ねぎ, セロリー, にんじん, たまねぎ, だいこん, 白菜, こまつな	844 kcal 34.0 g
12木	ゆかりごはん (1A)	○	魚の照り焼き 青菜ののりあえ 吳汁	牛乳, さわら, 刻みのり, 調製豆乳, 鶏肉, 油揚げ, 大豆	米, おおむぎ, さとう, さといも	しょうが, もやし, こまつな, にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, ねぎ	778 kcal 41.0 g
13金	あげパン (ココア) (1A 2BCD 3ABC)	○	白菜の米粉クリーム煮 有機にんじんのサラダ くだもの	牛乳, 鶏肉, 牛乳, 調製豆乳, 生クリーム, ツナ(缶)	コッペパン, 油, グラニュー糖, 油, じゃがいも, 米粉, バター, さとう, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(缶), 白菜, ほうれんそう, ホールコーン(缶), レモン, らっつきよう(甘酢漬), デコポン	820 kcal 25.8 g
16月	麦ごはん	○	小松菜と豚キムチの春巻き 切り干し大根の塩ナムル きのこと青菜のスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, おおむぎ, 春巻の皮, 油, 春雨, ごま油, でん粉, 小麦粉, 油, ごま, でん粉	はくさい(キムチ漬け), もやし, こまつな, 切干した大根, だいこん, にんじん, しめじ, にんじん, たまねぎ, チンゲンツァイ	789 kcal 21.8 g
17火	スペゲティミートソース	○	フレンチサラダ キャロットケーキ (1B 3C)	ベーコン, 豚肉, 大豆, 粉チーズ, 牛乳, スキムミルク, 鶏卵, 牛乳	スペゲッティ, 油, 小麦粉, 油, さとう, バター	たまねぎ, セロリー, にんじん, ピーマン, マッシュルーム(缶), パセリ, キャベツ, きゅうり, にんじん, みかんジュース	945 kcal 36.1 g
18水	ドリア風	○	イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツゼリー(1C)	鶏肉, 冷)えび, いか, 調製豆乳, 牛乳, 粉チーズ, 牛乳, ハム, ブロセスチーズ, ベーコン, 粉寒天, 粉ゼラチン	米, おおむぎ, バター, 油, 小麦粉, さとう	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(缶), キャベツ, きゅうり, パセリ, 黄桃(缶), パインアップル(缶)	843 kcal 29.1 g
19木	たまごトースト	○	キャベツと鶏肉のカレー煮込み くだもの	鶏卵, 牛乳, 鶏肉, ひよこまめ, ツナ(缶)	食パン, 油, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんにく, にんじん, キャベツ, きゅうり, いちご	767 kcal 33.4 g
20金	きのこごはん	○	ししゃものカレー揚げ かぶのレモンじょうゆかけ あんかけ汁	油揚げ, 豚肉, 牛乳, ししゃも, 鶏肉, ちくわ, 生揚げ, うずら卵(水煮)	米, 油, さとう, 小麦粉, 乾めん, でん粉, あられふ	にんじん, ごぼう, まいたけ, えのきたけ, さやいんげん, かぶ, こまつな, レモン, もやし, ねぎ	760 kcal 35.8 g
24火	ナシゴレン	○	ソトアヤム フルーツ白玉 (1ABD 2ABC 3全クラス)	豚肉, (冷)えびL, 鶏卵, 牛乳, 鶏肉	米, おおむぎ, 油, 油, ピーフン, さとう, 白玉もち	赤とうがらし, しょうが, にんにく, ホールコーン(缶), ピーマン, 赤ピーマン, レモン, パセリ, セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな, 黄桃(缶), パインアップル(缶)	864 kcal 31.4 g

*献立の後ろのにリクエストのあったクラスを記載しています