

# 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	1人1日 たんぱく質
2月	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 具たくさん汁	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、ほんかん	858 kcal 34.8 g
4水	ソース焼きそば (2A 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 さつまい汁	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 抹茶フリン（2ACD 3BCD）	豚肉、粉チーズ、牛乳、粉寒天、牛乳、生クリーム、コンデンスミルク（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	有機米の日  ごはん（有機米）	○	卵焼き きざみこんぶの五目煮 大根とわかめのみそ汁	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 呉汁	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、らっきょう（甘酢漬）、デコボン	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、切干しだいこん、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	スパ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	スパゲッティ、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、プロセスチーズ、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

\* 献立の後ろのりにリクエストのあったクラスを記載しています