

2月 献立表



多摩川の学び舎 世田谷区立瀬田中学校

令和7年度

日付	曜日	牛乳	献立名	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	
				1群	2群	5群	6群	3群	4群		
2	月	○	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 卵のジンジャースープ くだもの	鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 生クリーム	米,米粒麦 小麦粉 でん粉	油 バター	にんじん ピーマン トマト(冷) ほうれんそう	にんにく,たまねぎ セロリー,えのきだけ マッシュルーム(缶) (冷)グリンピース しょうが,りんご	775 kcal 26.3 g 25.5 g	
3	火	○	ごはん 照焼いわしバーグ 土佐和え みそ汁/黒糖大豆	豆腐,生揚げ いわしのすり身 糸けすり 大豆	牛乳 わかめ	米,パン粉 さとう じゃがいも 黒砂糖,でん粉	油	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが,ににく たまねぎ,もやし だいこん,白菜	797 kcal 40.7 g 21.9 g	
4	水	○	きちんと愛カレーライス フロッコリーサラダ いいよかんゼリー	鶏肉 大豆 ツナ(レトルト) 粉ゼラチン	粉チーズ 牛乳 寒天	米,米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん プロッコリー	ににく,しょうが,りんご たまねぎ,セロリー キャベツ,いよかん(缶) ホールコーン(缶) みかんジュース	885 kcal 28.4 g 27.2 g	
5	木	○	麦ごはん 麻婆豆腐 ナムル くだもの	豚肉 豆腐	牛乳	米 米粒 さとう でん粉	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	ににく,しょうが,ねぎ だけのこ(水煮),もやし (干)しいたけ,みかん	807 kcal 36.2 g 26.8 g	
6	金	○	ピスキュイパン ポトフ フルーツヨーグルト	鶏卵,豚肉 ウィンナー うずら卵(水煮)	牛乳 フレーンヨーグルト	ミルクパン さとう,小麦粉 じゃがいも	バター アーモンド粉	にんじん かぶ(葉)	たまねぎ,キャベツ,かぶ セロリー,りんご(缶) マンゴー(缶),黄桃(缶) パインアップル(缶)	824 kcal 29.7 g 35.1 g	
9	月	○	ごはん ★さばのみそ煮 厚揚げの煮びたし けんちん汁	さば 生揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	米 さとう さといも	油	こまつな にんじん	しょうが,ねぎ,もやし こんにゃく,ごぼう だいこん	855 kcal 36.1 g 34.4 g	
10	火	○	ミルクパン コロッケ 青菜と春雨のソテー 卵スープ	豚肉 鶏卵 ツナ(レトルト) ベーコン	牛乳 わかめ	ミルクパン,小麦粉 じゃがいも,パン粉 ボテトパウダー 春雨,三温糖,でん粉	油,ごま油	にんじん こまつな	たまねぎ,ににく もやし,しょうが えのきだけ	846 kcal 34.1 g 34.8 g	
11	水		建国記念日振替休日								
12	木	○	ごはん ヤンニヨムチキン 豆もやしとこんにゃくの和え物 スンドゥブ	鶏肉 豚肉 あさり(水煮) 豆腐	牛乳 わかめ	米,でん粉 小麦粉 はちみつ さとう	油 ごま油 ごま	にんじん にら	ににく,しょうが 豆もやし,こんにゃく たまねぎ,白菜 キムチ,ねぎ	858 kcal 34.3 g 33.9 g	
13	金	○	スパゲティミートソース 海藻サラダ ココアケーキ	豚肉 大豆 豆腐 豆乳	粉チーズ,牛乳 わかめ 赤とさかのり じゃこ	スパゲッティ 小麦粉 さとう	オリーブ油 油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン こまつな	ににく,たまねぎ セロリー,キャベツ だいこん,いちご	818 kcal 35.0 g 27.9 g	
16	月	○	ドリア風 ヘルシーサラダ 杏仁豆腐	鯛	牛乳,粉チーズ しらす干し わかめ,寒天 エバミルク 生クリーム	米 おおむぎ 小麦粉 さとう	油 バター ごま	にんじん	ににく,しょうが,しめじ たまねぎ,こんにゃく マッシュルーム(缶) キャベツ,もやし,黄桃(缶) マンゴー(缶) パインアップル(缶)	886 kcal 28.7 g 26.0 g	
17	火	○	ごはん ★鯨の竜田揚げ キャベツとじゃこの塩こんぶかけ みそ汁	くじら肉 油揚げ 豆腐	牛乳 塩昆布 じゃこ わかめ	米 小麦粉 でん粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	プロッコリー	ににく,しょうが だいこん,りんご たまねぎ,キャベツ えのきだけ	797 kcal 42.8 g 23.9 g	
18	水	○	ごはん 五目卵焼き おひたし 三平汁/きな粉もち	ツナ(レトルト) 鶏卵,鯛 油揚げ,豆腐 きな粉	牛乳 干ひじき しらす干し	米 さとう じゃがいも 白玉もち	油 ごま	にんじん こまつな	えだめむき身(冷凍) えのきだけ,たまねぎ もやし,ごぼう だいこん,ねぎ	898 kcal 42.7 g 27.8 g	
19	木	○	ショコラチップパン 魚のオレンジソース ★パリパリサラダ ★ミネストローネ	カストロ 豚肉	牛乳	ショコラチップパン,小麦粉 マーマレード,さとう ワタリの皮,マカロニ じゃがいも	油	にんじん ホールトマト(缶) かぶ(葉)	ににく,キャベツ ホールコーン(缶) たまねぎ,セロリー かぶ	808 kcal 36.0 g 32.6 g	
20	金	○	ビビンバチャーハン チゲスープ ケランパン	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 シュレッドチーズ	米,米粒麦 さとう 小麦粉 はちみつ	油	にんじん こまつな にら	ににく,しょうが せんまい,もやし,白菜 えのきだけ,キムチ,ねぎ	792 kcal 34.0 g 25.8 g	
23	月		天皇誕生日振替休日								
24	火		学年末考査								
25	水		学年末考査								
26	木		学年末考査								
27	金	○	ガーリックトースト クリームシチュー 白菜のフレンチサラダ くだもの	鶏肉 白いんげん豆 ツナ(レトルト)	粉チーズ 牛乳 生クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油	にんじん プロッコリー	ににく,たまねぎ,しめじ 白菜,ホールコーン(缶) はまさき	764 kcal 30.2 g 35.9 g	

★印がついているものは、リクエスト給食のアンケートよりリクエストの多かった献立です。

◎斜め太字下線記載の野菜が世田谷野菜です。

学校行事、材料の都合により献立の変更をすることがありますので、ご了承ください。