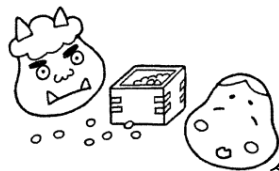


2月献立表



令和7年度 多摩川の学び舎 世田谷区立瀬田中学校

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,えのきたけ マッシュルーム(缶) (冷)グリーンピース しょうが,りんご	775 kcal 26.3 g 25.5 g
3	火	○	<div>節分献立</div> 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	<u>ほうれんそう</u> にんじん こまつな	しょうが,にんにく たまねぎ,もやし <u>だいこん</u> ,白菜	797 kcal 40.7 g 21.9 g
4	水	○	<div>受験応援献立</div> きちんと受カレーライス ブロッコリーサラダ 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 ブロッコリー	にんにく,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 <u>こまつな</u>	にんにく,しょうが, <u>ねぎ</u> たけのこ(水煮),もやし (干)しいたけ,みかん	807 kcal 36.2 g 26.8 g
6	金	○	ビスキュイパン ボトフ 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 プレーンヨーグルト	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 ポテトパウダー 春雨,三温糖,でん粉	油,ごま油	にんじん こまつな	たまねぎ,にんにく もやし,しょうが えのきたけ	846 kcal 34.1 g 34.8 g
11	水		建国記念日振替休日							
12	木	○	ごはん ヤンニョムチキン 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	にんにく,しょうが 豆もやし,こんにゃく たまねぎ, <u>白菜</u> キムチ, <u>ねぎ</u>	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 <u>こまつな</u>	にんにく,たまねぎ セロリー,キャベツ <u>だいこん</u> ,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	鮭	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	にんにく,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	<u>ブロッコリー</u>	にんにく,しょうが <u>だいこん</u> ,りんご たまねぎ,キャベツ えのきたけ	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,鮭 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	えだまめむき身(冷凍) えのきたけ,たまねぎ もやし,ごぼう <u>だいこん</u> , <u>ねぎ</u>	898 kcal 42.7 g 27.8 g
19	木	○	おコッパパン 魚のオレンジソース ★パリパリサラダ ★ミネストローネ	ガストロ 豚肉	牛乳	おコッパパン,小麦粉 マーマレード,さとう ワカメの皮,マカロニ じゃがいも	油	にんじん ホールトマト(缶) かぶ(葉)	にんにく,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	○	ピビンパチャーハン 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	にんにく,しょうが ぜんまい,もやし, <u>白菜</u> えのきたけ,キムチ, <u>ねぎ</u>	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 ブロッコリー	にんにく,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。