



2月給食献立表



令和7年度

江東区立大島中学校

日	主食	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人分 たんぱく質
3 火	わかめご飯	いわしフライ 揚げ大豆入りゆで野菜 ♪豚汁	牛乳 炊き込みわかめ いわし たまご 大豆(乾) 豚肩肉 木綿豆腐	精白米 白ごま 大豆油 薄力粉 パン粉 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	892 kcal 37.4 g
4 水	ご飯	豚肉の生姜焼き風 もやしと蓮わかめのあえもの かきたま汁	牛乳 豚肩ロース肉 くきわかめ 絹ごし豆腐 たまご	精白米 なたね油 ごま油 上白糖 白ごま 片栗粉	にんにく しょうが 玉葱 もやし きゅうり 人参 ねぎ えどな	782 kcal 31.5 g
5 木	ご飯	さばのみぞれかけ じゃがいもの煮物 ゆで野菜(ごまかけ)	牛乳 さば	精白米 大豆油 片栗粉 なたね油 つきこんにやく じゃがいも 上白糖 白ごま	しょうが 大根 ねぎ 玉葱 人参 冷凍さやいんげん えどな 白菜 もやし	841 kcal 31.6 g
6 金	ご飯	スンドゥブチゲ 小松菜とひじきのナムル 旬の柑橘類	牛乳 豚ばら肉 いか むきえび 木綿豆腐 うずら卵水煮缶 干ひじき	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく ねぎ 玉葱 人参 干し椎茸 白菜 たけのこ水煮 にら もやし えどな 旬のかんきつ類	856 kcal 36.3 g
9 月	ご飯	和風きのこハンバーグ じゃが芋の香味あえ 具だくさん味噌汁	牛乳 豚ひき肉 干ひじき 押し豆腐 たまご あおりの 油揚げ	精白米 バター パン粉 上白糖 片栗粉 じゃがいも 白ごま	玉葱 大根 えのきたけ ねぎ 人参 キャベツ もやし えどな	844 kcal 34.9 g
10 火	五目ご飯	ししゃもの石垣揚げ おひたし つみれ汁	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 子持ちししゃも たまご 糸削り節 たら まあじ 木綿豆腐	精白米 なたね油 上白糖 大豆油 薄力粉 白ごま 黒ごま 片栗粉	人参 ごぼう しめじ 干し椎茸 グリーンピース 白菜 もやし ねぎ しょうが 大根 えどな	770 kcal 40.0 g
12 木	♪スタミナ丼	小松菜のあえもの 青菜とコーンの卵スープ 旬の柑橘類	牛乳 豚肩肉 たまご	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 白ごま なたね油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉葱 人参 もやし にら えどな キャベツ ねぎ チンゲン菜 クリームコーン缶 ホールコーン缶 チンゲン菜 旬のかんきつ類	831 kcal 32.1 g
13 金	♪ココア揚げパン	ポークビーンズ ツナ入りゆで野菜	牛乳 ベーコン 豚肩肉 大豆(乾) いんげんまめ(乾) 粉チーズ まぐる缶詰(油漬)	大豆油 コッペパン 上白糖 なたね油 じゃがいも ごま油	玉葱 人参 トマトホール缶 グリーンピース キャベツ きゅうり	756 kcal 29.7 g
16 月	キムチ炒飯	ごま風味春雨サラダ 中華スープ	牛乳 たまご 豚モモ肉 ロースハム 鶏むね肉 木綿豆腐	精白米 なたね油 ごま油 緑豆春雨 上白糖 白ごま	しょうが にんにく 人参 大根(たくあん) ねぎ 白菜(キムチ漬け) にら きゅうり もやし たけのこ水煮 干し椎茸 白菜 えどな	751 kcal 30.6 g
17 火	きつねうどん	はりはりゆで野菜 ♪さつま芋のごま団子	牛乳 鶏むね肉 油揚げ ちりめんじゃこ ロースハム	なたね油 上白糖 冷凍うどん 緑豆春雨 ごま油 大豆油 さつまいも 白玉粉 白ごま	人参 干し椎茸 ねぎ えどな 切干し大根 キャベツ きゅうり	788 kcal 29.6 g
18 水	ごまきな粉トースト	豆乳入りクリームシチュー いり卵入りゆで野菜	牛乳 きな粉(大豆) ベーコン 鶏むね肉 いんげんまめ(乾) 豆乳 生クリーム たまご	食パン マーガリン はちみつ 白ごま なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖	玉葱 人参 しめじ クリームコーン缶 きゅうり かぶ かぶの葉 キャベツ ホールコーン缶	788 kcal 31.2 g
19 木	ご飯	ホキと野菜の五色あえ 青菜とじゃこのゆで野菜 味噌汁(わかめ・豆腐)	牛乳 ホキ 大豆(乾) ちりめんじゃこ 油揚げ 木綿豆腐 わかめ	精白米 大豆油 片栗粉 じゃがいも 上白糖 白ごま	しょうが 人参 さやいんげん もやし えどな ねぎ 大根	850 kcal 39.3 g
20 金	♪カツカレーライス	コーン入りゆで野菜 いよかん	牛乳 鶏むね肉 ヨーグルト 豚ひれ肉 たまご	精白米 なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 大豆油 パン粉	にんにく しょうが 玉葱 人参 トマトホール缶 グリーンピース キャベツ えどな きゅうり ホールコーン缶 いよかん	884 kcal 31.7 g
24 火	♪豚肉と青菜の あんかけそば	野菜の中華風甘酢づけ スパイシーポテト	牛乳 豚肩肉 うずら卵水煮缶	なたね油 蒸し中華めん 上白糖 片栗粉 ごま油 大豆油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉葱 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 エリンギ ねぎ チンゲン菜 大根 きゅうり	774 kcal 26.4 g

※牛乳は毎日つきます。

※献立は、食材料の都合により変更することがあります。♪がついている料理は、リクエスト給食で選ばれたものです。