

令和7年 2月献立表

※状況に応じて献立は変わることがあります。
※本校のアレルギー対応食材は★がついています。



日	献立名	牛乳	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
3月	いわしの蒲焼き丼 ちゃんこ煮 節分きな粉豆		★牛乳、いわし、鶏肉、生揚げ、江戸甘みそ、大豆、きな粉	精白米、薄力粉、でん粉、油、上白糖、白ごま、油	しょうが、ごぼう、人参、長ねぎ、白菜、干しいたけ(スライス)、大根	801 kcal 33.2 g 24.2 g
4火	ポークカレー 和風サラダ りんごゼリー		★牛乳、豚肉、★チーズ、わかめ、寒天	精白米、油、じゃが芋、薄力粉、★バター、上白糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、もやし、きゅうり、大根、りんごジュース、りんご缶	850 kcal 23.8 g 27.1 g
5水	ごはん 海苔の佃煮 家常豆腐 野菜の辛子和え		★牛乳、のり、豚肉、生揚げ、江戸甘みそ	精白米、上白糖、ごま油、油、でん粉	人参、干しいたけ(スライス)、小松菜、白菜、しょうが、にんにく、もやし	722 kcal 28.0 g 23.0 g
6木	ひじきごはん メンチ勝つ! かまぼこのすまし汁		★牛乳、鶏肉、ひじき、油揚げ、豚肉、★牛乳、★鶏卵、豆腐、かまぼこ	精白米、油、上白糖、パン粉、薄力粉、パン粉、油	人参、玉ねぎ、干しいたけ(スライス)、大根、長ねぎ	816 kcal 34.4 g 29.0 g
7金	チキンブルコギ丼 春雨サラダ はるか		★牛乳、鶏肉、ハム	精白米、油、三温糖、ごま油、でん粉、緑豆春雨	玉ねぎ、もやし、にら、人参、りんご、しょうが、にんにく、きゅうり、はるか	730 kcal 30.5 g 18.5 g
10月	ほうとう 竹輪の磯辺揚げ もやしのごま醤油		★牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、みそ、ちくわ、★鶏卵、青のり	ほうとうめん、油、さつま芋、油、薄力粉、上白糖、ごま油、白ごま	かぼちゃ、ごぼう、人参、大根、長ねぎ、もやし、小松菜	747 kcal 33.8 g 27.6 g
12水	グリフィンドールカラーのピラフ 百味ビーンズ風サラダ アルファベットスープ ハグリッドのロックケーキ		★牛乳、鶏肉、ウインナー、大豆、ひよこ豆、黒豆、豆乳	精白米、油、★バター、でん粉、油、甘納豆(あずき)、じゃが芋、上白糖、オリーブ油、マカロニ、薄力粉、大豆バター	にんにく、セロリ、玉ねぎ、黄ピーマン、トマト缶、人参、きゅうり、白菜、バナナ、パイナップル	820 kcal 24.3 g 27.4 g
13木	きんぴらごはん 和風卵焼き かぶと油揚げの味噌汁		★牛乳、豚肉、油揚げ、豚肉、★鶏卵、みそ、みそ	精白米、油、上白糖、じゃが芋	人参、ごぼう、さやいんげん、玉ねぎ、かぶ、長ねぎ	746 kcal 33.0 g 29.1 g
14金	★スパゲッティーミートソース フレンチサラダ ティラミスタルト		★牛乳、豚肉、大豆、寒天、★チーズ、★生クリーム	スパゲティ、オリーブ油、油、中ざら糖、大豆バター、薄力粉、上白糖、★タルト(卵・乳)	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、セロリ、トマト缶、きゅうり、大根、もやし、レモン	791 kcal 28.3 g 37.7 g
17月	★親子丼 大根ときゅうりのゆかり漬け 豆腐とワカメの味噌汁		★牛乳、鶏肉、★鶏卵、みそ、みそ、豆腐、わかめ	精白米、三温糖	玉ねぎ、みつば、きゅうり、大根、人参、長ねぎ	726 kcal 35.1 g 20.4 g
18火	★塩バターラーメン 魚のピリ辛ソース わかめサラダ		★牛乳、豚肉、なると、さめ、わかめ	中華麺、ごま油、油、★バター、でん粉、油、上白糖	にんにく、しょうが、人参、もやし、長ねぎ、赤ピーマン、白菜、大根、きゅうり	728 kcal 32.4 g 28.4 g
19水	★焼きカレーパン ポトフ ネーブルオレンジ		★牛乳、豚肉、★鶏卵、鶏肉	★ショートニングパン、油、薄力粉、パン粉、じゃが芋	人参、玉ねぎ、白菜、ネーブルオレンジ	753 kcal 33.5 g 30.0 g
20木	たれ勝つ丼! 野菜のごま酢和え 豆腐とわかめのすまし汁		★牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ	精白米、薄力粉、パン粉、パン粉、油、上白糖、三温糖、白ごま	もやし、きゅうり、人参、干しいたけ(スライス)、長ねぎ	762 kcal 30.6 g 17.0 g
21金	ごはん 魚のチリソース 切干大根のナムル 中華風コーンクリームスープ		★牛乳、ホキ、わかめ、鶏肉、豆乳、★鶏卵	精白米、薄力粉、でん粉、油、油、上白糖、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、切干大根、大根、もやし、きゅうり、人参、玉ねぎ、クリームコーン、ホールコーン	722 kcal 33.7 g 20.8 g
25火	豚ひき肉とニラのチャーハン 中華スープ ★バナナナンピャ		★牛乳、豚肉、豚肉、鶏肉、豆腐、わかめ	精白米、油、ごま油、じゃが芋、白ごま、油、春巻きの皮(生)、粉糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、にら、人参、玉ねぎ、バナナ	758 kcal 25.2 g 29.5 g
26水	ごはん ★鮭の味噌マヨネーズ焼き モヤシの磯和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁		★牛乳、さけ、みそ、★牛乳、★チーズ、のり、油揚げ、みそ	精白米、油、★マヨネーズ、じゃが芋	玉ねぎ、小松菜、人参、もやし、大根	730 kcal 34.6 g 26.0 g
27木	チキンピラフ ミネストローネ ★芝浦小のスイートポテトケーキ		★牛乳、鶏肉、ベーコン、ひよこ豆、★牛乳、★鶏卵	精白米、★バター、油、オリーブ油、じゃが芋、さつま芋、上白糖、★バター、薄力粉	人参、玉ねぎ、ホールコーン、にんにく、セロリ、トマト缶	725 kcal 24.9 g 21.6 g
28金	麻婆豆腐丼 野菜のナムル りんご		★牛乳、豆腐、豚肉、みそ、八丁みそ	精白米、油、三温糖、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、人参、長ねぎ、たけのこ、エリンギ、小松菜、もやし、りんご	745 kcal 29.5 g 24.6 g

★7年生リクエスト
芝浦小の栄養士、深沢先生からレシピを頂きました。お楽しみに!



2月12日(水) 学校図書館コラボやります!!

今回は「ハリーポッターと賢者の石」に登場する食べ物などをイメージした献立が登場します。どんな味に仕上がるのか、お楽しみに。まだ読んだことがない人もある人も、ぜひ学校図書館で「ハリーポッターと賢者の石」もチェックしてみてください!