



令和7年 2月献立表



大田区立立雲中学校
校長 菅原 千保子
栄養士 石毛 伸依

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	その他	エネルギー たんぱく質
3月	節分ごはん	○	鶏肉,★大豆	米,ごま油,黒ゴシヤ,砂糖	ごぼう,人参	水,醤油,酒,塩	729 kcal
	鶏肉の味噌マヨネーズ焼き		鶏肉,白みそ	油,卵不使用マヨネーズ	生姜,コンク,玉ねぎ,赤ピーマン,エノキ,小松菜	醤油,酒	39.7 g
	つみれ汁 2/2 節分 ～節分献立～		だし用こんぶ,だし用さば削り節,★いわしつみれ(大豆含む,卵乳小麦不使用),★かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)		人参,大根,長ねぎ,小松菜	水,塩,醤油	
4火	チンジャオロースー并	○	豚肉	米,油,砂糖,でん粉,ごま油	生姜,コンク,玉ねぎ,筍,青ピーマン	水,酒,醤油,塩,ゴシヤ	803 kcal
	トマトと卵のスープ		鶏がら,鶏肉,たまご,★豆腐	でん粉	生姜,玉ねぎ,トマト	水,酒,醤油,塩,ゴシヤ	35.0 g
	アップルゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	★りんごジュース	水	
5水	◆ココア揚げパン	○		★パン(小麦乳含む),油,砂糖		純ココア	763 kcal
	さつま芋 クリームシチュー		鶏肉,鶏がら,牛乳,生クリーム	油,さつま芋,米粉	コンク,人参,玉ねぎ,生姜,エノキ,小松菜	白ワイン,水,塩,ゴシヤ	29.0 g
	レモンドレッシングサラダ			砂糖,油	人参,★パプリカ,きゅうり,レモン果汁	みりん,醤油	
6木	◆味噌ラーメン ※蒸し中華麺使用	○	豚肉,鶏がら,白みそ	★蒸し中華麺(材料:小麦),油	コンク,人参,玉ねぎ,生姜,白菜,長ねぎ,にら	酒,水,ゴシヤ	810 kcal
	焼きのり		のり				28.0 g
	こんにゃくサラダ 大学芋		わかめ	白ゴシヤ,砂糖,ごま油	人参,コンク,ゆず果汁	みりん,醤油	
7金	◆カレーライス	○	鶏肉,鶏がら	米,油,じゃが芋,バター,★小麦粉	コンク,生姜,玉ねぎ,人参	水,赤ワイン,塩,中濃ソース,醤油,ルル粉,ケチャップ	784 kcal
	カラフルサラダ			砂糖,油	人参,コンク,★パプリカ,きゅうり,赤ピーマン,小松菜	みりん,白ワイン,塩,醤油	26.5 g
	いちご				いちご		
10月	ごはん	○		米		水	745 kcal
	揚げ鰯と野菜の中華風煮		だし用さば削り節,★鰯(たら)	ごま油,じゃが芋,★ごま,★小麦粉,でん粉,油	コンク,人参,玉ねぎ,★パプリカ,赤ピーマン,青ピーマン,生姜	水,みりん,塩,ゴシヤ,醤油,酒	30.3 g
	じゃこ入りおひたし		★ちりめんじゃこ	油,砂糖,ごま油	人参,白菜,きゅうり	酒,みりん,★酢,醤油	
12水	バーガーパン	○		★パン(小麦乳含む)			764 kcal
	◆ハンバーグ		豚ひき肉,ひじき	★トウモロコシ(小麦卵乳大豆不使用),油,砂糖,でん粉	コンク,人参,玉ねぎ	塩,ゴシヤ,ケチャップ,中濃ソース,ケチャップ	34.1 g
	キャベツソテー		ベーコン(卵乳大豆小麦不使用)	油	人参,★パプリカ,にら	塩,ゴシヤ	
13木	マカロニカレースープ	○	鶏がら	油,★マカロニ(材料:小麦)	人参,玉ねぎ,生姜,パプリカ	水,塩,ルル粉,醤油	
	わかめごはん		わかめ	米		水	762 kcal
	魚のにんにく生姜焼き		★銀鱈(ぎんだら)		生姜,コンク	醤油,酒	30.2 g
14金	ピラフ	○	鶏肉,ロースハム(卵乳大豆小麦不使用)	米,バター,油	コンク,人参,玉ねぎ,赤ピーマン,パプリカ	水,塩,白ワイン,ゴシヤ	834 kcal
	きゃべつスープ		鶏肉,鶏がら	油	人参,玉ねぎ,生姜,★パプリカ,小松菜	白ワイン,水,塩,ゴシヤ	29.1 g
	◆チョコチップケーキ		たまご,牛乳	バター,砂糖,★小麦粉,チョコチップ		パプリカ,エッセンス,★キングパプリカ	
17月	ごはん	○		米		水	727 kcal
	チーズ入り玉子焼き		たまご,チーズ	油	コンク,玉ねぎ,人参,にら,マッシュルーム	塩,ゴシヤ	31.0 g
	油揚げサラダ		★油揚げ	砂糖,ごま油	人参,★もやし,★パプリカ,小松菜	みりん,醤油	
18火	黒砂糖パン	○		★黒砂糖パン(小麦乳含む)			739 kcal
	ジャーマンポテト		ウインナー(卵乳大豆小麦不使用)	油,じゃが芋	玉ねぎ,パプリカ	塩,ゴシヤ	24.9 g
	◆ミネストローネ		ベーコン(卵乳大豆小麦不使用),鶏肉,鶏がら	油,砂糖	コンク,玉ねぎ,人参,セリ,生姜,★パプリカ,トマトピューレ	赤ワイン,水,塩,ゴシヤ,パプリカ,ルル粉	
19水	味噌そば	○		★パイ皮(小麦乳大豆含む),砂糖	★りんご缶	ケチャップ	
	焼き鯖の野菜あんかけ		鶏ひき肉,赤みそ	米,もち米,ごま油	ごぼう,人参,長ねぎ	水,醤油,酒	768 kcal
	玉子のすまし汁		★鯖(さば)	ごま油,でん粉	生姜,コンク,★パプリカ,赤ピーマン,にら	醤油,酒,水,塩	33.8 g
20木	キムチ豆腐并	○	だし用こんぶ,だし用さば削り節,たまご	でん粉	人参,玉ねぎ,小松菜	水,塩,醤油	
	◆昆布サラダ		豚肉,★豆腐,★大豆	米,ごま油,でん粉	生姜,コンク,玉ねぎ,人参,エノキ,白菜キムチ,にら	水,酒,塩,醤油	745 kcal
	いちご		こんぶ	砂糖,油	人参,★パプリカ,きゅうり	みりん,醤油	30.3 g
21金	ごはん	○		米		水	720 kcal
	さんか焼き(千葉県産の魚料理)		★鯖(いわし),鶏ひき肉,赤みそ	★パン(小麦乳含む,卵乳大豆不使用),ごま油,油	玉ねぎ,長ねぎ,しそ菜,生姜,エノキ		32.8 g
	ごま酢和え			砂糖,★練りごま,★ごま	白菜,★パプリカ,小松菜	みりん,★酢,醤油	
28金	お吸い物	○	だし用こんぶ,だし用さば削り節,★かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用),わかめ	★麩(ふ)(材料:小麦)	人参,長ねぎ	水,塩,醤油	
	肉うどん			★うどん(材料:小麦),油,ごま油,里芋	人参,玉ねぎ,大根,長ねぎ,エノキ,小松菜	酒,水,みりん,塩,醤油	781 kcal
	◆フライドビーンズポテト		★大豆	じゃが芋,でん粉,油		塩	32.2 g
28金	ヨーグルト	○	ヨーグルト				

2/25(火)～2/27(木) 定期考査 給食はありません

※アレルギー食品には★記号を表示しています。※食材納入及び学校行事等の理由で、献立が変更になることがありますのでご了承ください。※3年生は受験のため10日と21日は給食がありません。

※◆マークの付いた料理は3年生のリクエスト得票上位のものです。アンケート結果は裏面の給食だよりに掲載しています。※2年生は社会科見学のため4日は給食がありません。