



令和7年度 2月献立表



大田区立出雲中学校
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
2月	ごはん			米		水	741 kcal
	根菜と竹輪の煮物 旬の食材 ～白菜～	○	鶏肉,豚肉,だし用さば削り節,竹輪(卵乳大豆小麦不使用)	油,黒コゴク,じゃが芋,砂糖	人参,大根,小松菜	酒,水,みりん,塩,醤油	31.0 g
	白菜のじゃこ和え		ちりめんじゃこ	砂糖,油	キャベツ,白菜,きゅうり	酢,醤油	
3火	節分ごはん		鶏肉,★大豆,★油揚げ	米,油,砂糖	人参	水,醤油,酒,塩	750 kcal
	玉子焼き 2/3 節分 ～節分献立～	○	★豆腐,たまご	油,砂糖,でん粉	玉ねぎ,人参,★グリルピース	塩,水,醤油	36.8 g
	つみれ汁		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)		大根,長ねぎ,小松菜	水,塩,醤油	
4水	ごはん			米		水	725 kcal
	魚の長ねぎソース 出雲中学校の 好きなみそ汁の 具材ベスト3	○	鰯(あじ)	ごま油,砂糖,でん粉	生姜,コゴク,長ねぎ	醤油,酒,酢,水	35.0 g
	じゃが芋の炒め物		鶏ひき肉	油,じゃが芋	コゴク,玉ねぎ,人参,小松菜	酒,塩,ｺｺﾖ	
	わかめ・豆腐・油揚げの味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ,★油揚げ,★豆腐		長ねぎ	水	
5木	◆きなこ揚げパン 大田区発祥 ～揚げパン～		★きな粉(材料:大豆)	★パン(小麦乳含む),油,砂糖		紙揚げ粉	742 kcal
	イタリア風トマト煮	○	鶏肉,鶏がら	油,じゃが芋,砂糖,米粉	コゴク,玉ねぎ,人参,生姜,トマトピューレ	赤ワイン,水,トマト,中濃ソース,塩,ｺｺﾖ,ﾊﾞﾝｼﾞﾝ,ｶﾞﾛｰ	28.8 g
	カラフルサラダ			砂糖,油	人参,ｺｺﾖ,ｷﾞﾓ,きゅうり,赤ピーマン,小松菜	酢,醤油,からし	
6金	◆ジャージャー麺 地元の特産物 ～海苔(のり)～		豚ひき肉,赤みそ,豆みそ(八丁みそ)	蒸し中華麺(材料:小麦),油,でん粉,ごま油	コゴク,生姜,玉ねぎ,人参,干し椎茸,筍,長ねぎ	酒,一味唐辛子	786 kcal
	海苔和え	○	海苔(のり)	砂糖,油	キャベツ,きゅうり,小松菜	酢,醤油	33.2 g
	キャロットゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	人参ジュース,オレンジジュース	水,ｶｯﾌﾟ	
9月	和風ドライカレー丼		鶏肉,赤みそ,★大豆	米,油	生姜,コゴク,玉ねぎ,人参,干し椎茸,小松菜	水,酒,ｶｰﾎﾟﾍﾟｰﾄﾞ,中濃ソース,醤油	759 kcal
	ごまドレッシングサラダ	○	わかめ	ごま,砂糖,ごま油,練りごま	人参,キャベツ	酢,醤油	33.9 g
	かんきつ				オレンジ		
10火	ごはん			米		水	761 kcal
	豆腐つくね	○	鶏肉,豚ひき肉,★豆腐,白みそ	パン粉(小麦含む,卵乳大豆不使用),油,砂糖,でん粉	生姜,コゴク,玉ねぎ,ｲｷ	水,醤油	37.5 g
	かまぼこ入り和風サラダ		かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)	砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり	酢,醤油	
	つぼん汁(熊本県の汁物)		だし用こんぶ,だし用さば削り節,鶏肉,★油揚げ	黒ｺｺﾖ	大根,人参,干し椎茸,長ねぎ	水,酒,塩,醤油	
12木	五目そばろごはん		鶏肉	米,油,白ｺｺﾖ,黒ｺｺﾖ,砂糖	人参,ｲｷ	水,醤油,酒,塩	751 kcal
	◆フライドビーンズポテト	○	★大豆	じゃが芋,でん粉,油		塩	31.6 g
	◆豚汁		豚肉,だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,★豆腐	油	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	酒,水	
13金	チキンライス		鶏肉	米,★バター,油	コゴク,人参,玉ねぎ	水,塩,ﾊﾞﾝｼﾞﾝ,赤ワイン,中濃ソース,ｺｺﾖ	772 kcal
	洋風スープ	○	鶏がら	油	玉ねぎ,人参,生姜,キャベツ,ｺｺﾖ,ﾊﾞﾝｼﾞﾝ	水,塩,ｺｺﾖ	23.4 g
	◆ガトーショコラ(チョコケーキ)		★牛乳,たまご	マカロン(乳不使用),砂糖,ﾌｻﾌﾞﾙ,小麦粉		ﾊﾞﾝｼﾞﾝ,ｲｷ,ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳｰﾀﾞｰ,純ｺｺﾖ	
16月	スパゲティ・クリームソース		鶏肉,★牛乳,★生クリーム	ｽﾊﾟゲﾃｲ(材料:小麦),油,米粉	コゴク,生姜,玉ねぎ,人参,ｲｷ,小松菜	白ワイン,塩,ｺｺﾖ	751 kcal
	ツナサラダ	○	ツナ	砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり	酢,醤油,からし	35.5 g
	かんきつ				オレンジ		
17火	◆キムチチャーハン		鶏肉	米,ごま油	人参,国内産白菜キムチ,小松菜	水,醤油,酒,塩	726 kcal
	千草焼き	○	ひじき,たまご	油,砂糖,でん粉	コゴク,玉ねぎ,ｲｷ,小松菜	塩,ｺｺﾖ,水,酢,醤油	29.7 g
	中華風スープ		鶏がら,わかめ	油,じゃが芋	人参,コゴク,生姜,キャベツ	水,塩,ｺｺﾖ,醤油	
18水	ごはん			米		水	766 kcal
	◆揚げぎょうざ	○	豚ひき肉,赤みそ	ごま油,ぎょうざの皮(材料:小麦),小麦粉,油	長ねぎ,キャベツ,にら,コゴク,生姜	醤油	25.0 g
	野菜炒め		ベーコン(卵乳大豆小麦不使用)	油	コゴク,人参,キャベツ,小松菜	塩,ｺｺﾖ,醤油	
	味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ,★油揚げ		人参,白菜	水	
19木	ごはん			米		水	729 kcal
	鰯の味噌焼き	○	鰯(あじ),赤みそ	ごま油	コゴク,生姜	酒	35.6 g
	油揚げ入りおひたし		★油揚げ	砂糖,ごま油	人参,★もやし,キャベツ	酢,醤油	
	玉子のすまし汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,たまご	でん粉	玉ねぎ,人参,小松菜	水,塩,醤油	
20金	家常豆腐丼 (シアチャンどうふどん)	○	鶏ひき肉,★豆腐	米,油,でん粉,ごま油	コゴク,生姜,玉ねぎ,人参,白菜,にら	水,酒,塩,ｺｺﾖ	771 kcal
	ごま味噌和え	○	白みそ	ごま,砂糖,油	キャベツ,きゅうり,小松菜	酢,醤油	30.8 g
	りんご				★りんご	塩	
24火	バーガーパン			★パン(小麦乳含む)		紙揚げ粉	747 kcal
	◆ハンバーグ	○	鶏ひき肉,豚ひき肉,ひじき	パン粉(小麦含む,卵乳大豆不使用),油,砂糖,でん粉	コゴク,玉ねぎ,ｲｷ	塩,ｺｺﾖ,ﾌﾞﾗﾝﾁ,中濃ソース,水,ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	34.5 g
	キャベツソテー			油	人参,キャベツ,小松菜	塩,ｺｺﾖ	
	ABCマカロニスープ		鶏がら	油,マカロニ(材料:小麦)	人参,玉ねぎ,生姜,キャベツ,ﾊﾞﾝｼﾞﾝ	水,塩,ｺｺﾖ	

2/25(水)～27(金) 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2日と10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3日は給食がありません。