

2月献立表

2026年2月

大田区立貝塚中学校

日	主食	牛乳	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	1Kcal - (Kcal) たんぱく質 (g)					
2月	ごはん 海苔の佃煮	○	信田煮(しのだに) 野菜のごま酢あえ かぶのすまし汁	刻みのり 牛乳 油揚げ 豚肉(挽肉) 鶏肉(挽肉) 豆腐 削り節(だし) 豆腐(木綿豆腐)	米 麦 三温糖 水あめ でん粉 砂糖 ごま油 白いりごま	しょうが ねぎ 干しいたけ もやし 白菜 にんじん きゅうり えのきだけ かぶ かぶの葉	754					
							27.8					
3火	大豆入り 混ぜご飯	○	いわしのさんが焼き 人気食材のみぞ汁	鶏肉(薄切り) 大豆 干ひじき 油揚げ 牛乳 いわしすり身 豚肉(挽肉) 赤みそ 鶏卵 焼きのり 生わかめ 豆腐 白みそ 削り節(だし) 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 生パン粉 三温糖	しょうが にんじん 笠 つきこんにゃく 干しいたけ さやいんげん ねぎ 白菜 キャベツ	759					
							33.7					
4水	チンジャオ ロース丼	○	トマトと卵のスープ 果物(柑橘もしくはみかん予定)	豚肉(細切り) 牛乳 鶏肉(薄切り) 白いんげん豆(乾) 鶏卵	米 麦 サラダ油 砂糖 でん粉 ジャガイモ ごま油 オリーブ油	しょうが にんにく 笠 たまねぎ ビーマン にんじん えのきだけ トマト缶 小松菜 果物(柑橘もしくはみかん予定)	794					
							30.0					
5木	★ジャージャー麺	○	ピーンズボテト ★サイダーポンチ	豚肉(挽肉) 大豆 赤みそ 八丁味噌 牛乳 大豆	蒸し中華麺 ごま油 サラダ油 砂糖 でん粉 油 ジャガイモ	にんにく ショウガ たまねぎ にんじん 笠 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	829					
							30.4					
6金	ごはん	○	チキン南蛮 磯の香和え ざぶ汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 調理用牛乳 刻みのり かまぼこ 豆腐(木綿豆腐) 削り節(だし)	米 麦 油 でん粉 砂糖 マヨネーズ(乳・卵不使用) さつまいも	ショウガ たまねぎ パセリ ほうれんそう にんじん もやし キャベツ だいこん ねぎ 小松菜	836					
							27.4					
9月	ごはん	○	お麸入り肉豆腐 お浸し 果物(柑橘もしくはみかん予定)	牛乳 豚肉 烤き豆腐 削り節(だし)	米 麦 サラダ油 車麩 三温糖 ごま油 砂糖 白いりごま	ショウガ にんじん たまねぎ じらたき ねぎ さやいんげん キャベツ ほうれんそう もやし 果物(柑橘もしくはみかん予定)	763					
							28.5					
10火	黒砂糖パン	○	手作りソーセージ ジャーマンポテト アイトフフ(野菜スープ)	牛乳 豚肉(挽肉) 調理用牛乳 ベーコン ウィンナー レンズまめ(乾)	黒砂糖コッペパン 砂糖 水あめ 生パン粉 サラダ油 じゃがいも オリーブ油	にんにく ショウガ セロリー たまねぎ にんじん むき枝豆 かぶ かぶの葉	709					
							32.3					
11水	建国記念日											
12木	ごはん	○	魚のアーモンドがらめ 茎わかめの和風和え けんちん汁	牛乳 魚(60g) くきわかめ 油揚げ 豆腐 削り節(だし)	米 麦 油 でん粉 砂糖 アーモンド ごま油 さといも	キャベツ もやし きゅうり ホールコーン缶 だいこん にんじん こんにゃく 小松菜	783					
							30.7					
13金	パン アラビアータ	○	糸寒天サラダ ティラミス風デザート	豚肉(挽肉) ベーコン 粉チーズ 牛乳 糸寒天 クリームチーズ 調理用牛乳	パンネ オリーブ油 三温糖 油 砂糖 マッシュマロ(加熱用)	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 トマト缶 キャベツ きゅうり にんじん	707					
							27.1					
2年生給食提供なし												
16月	さつま芋ごはん	○	鰯のちり鍋風 五目きんぴら 果物(柑橘もしくはみかん予定)	牛乳 たら角切り 鶏肉(薄切り) 豆腐(木綿豆腐) 削り節(だし) 昆布(だし) 豚肉(細切り)	米 さつまいも 黒いりごま 油 でん粉 ごま油 砂糖 白いりごま	ショウガ にんじん だいこん 白菜 ねぎ えのきだけ ごぼう つきこんにゃく 笠 果物(柑橘もしくはみかん予定)	775					
							32.7					
17火	長崎ちゃんぽん	○	花野菜サラダ カステラ風ケーキ	豚肉(薄切り) なると いか むきえび 調理用牛乳 牛乳 大豆 鶏卵	冷凍ちゃんぽん ごま油 ラー油 ジャガイも シャ糖 油 強力粉 薄力粉 グラニュー糖 はちみつ	ショウガ にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ セロリー ねぎ ホールコーン缶 カリフラワー	747					
							27.8					
18水	ごはん	○	鰯の味噌煮 白菜の和え物 むらくも汁	牛乳 鰯(60g) 赤みそ 油揚げ 豆腐 鶏卵 削り節(だし)	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 サラダ油 白いりごま	ショウガ ねぎ 白菜 ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきだけ 小松菜	761					
							32.0					
19木	キムチ炒飯	○	パリパリひじき(春巻き) トックスープ	豚肉(薄切り) 牛乳 干ひじき ダイスチーズ 生わかめ	米 おおむぎ(押麦) ごま油 ソイレブルー 砂糖 油 でん粉 白いりごま 薄力粉 春巻きの皮 トック	ショウガ にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キュウリ ビーマン 白菜 キムチ漬 白菜 えのきだけ ねぎ	738					
							22.7					
20金	みそかつ丼	○	青菜浸し 桜麩入りすまし汁	豚肉 鶏卵 赤みそ 牛乳 生わかめ 削り節(だし)	米 麦 薄力粉 生パン粉 ソフ トパン粉 ごま油 三温糖 白いりごま サラダ油 砂糖 桜型生麩	にんにく キャベツ 小松菜 にんじん もやし だいこん 笠 ねぎ	857					
							30.0					
23月	天皇誕生日											
	ナン	○	バターちキンカレー 豆豆サラダ	牛乳 鶏肉(角切り) フレーンヨーグルト 生クリーム ひよこまめ(ゆで) 大豆	ナン(乳・卵不使用) 砂糖 サラダ油 三温糖 薄力粉 バター 油	にんにく ショウガ たまねぎ にんじん トマト缶 キュウリ ビーマン ホールコーン缶 キャベツ 果物(いちご予定)	729					
							27.5					
25水	定期検査1日目(給食なし)											
26木	定期検査2日目(給食なし)											
27金	ホイコーロー丼	○	えのきのスープ 果物(りんご予定)	豚肉(薄切り) 赤みそ 牛乳	米 麦 サラダ油 油 砂糖 でん粉	にんにく ショウガ たまねぎ にんじん 笠 キャベツ ねぎ えのきだけ 干しいたけ もやし 白菜 小松菜 果物(りんご予定)	780					
							26.9					
定期検査3日目(給食提供あり)												

*マークはリクエスト給食アンケート1位の料理です。

※食材の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。