

# 2月 献立表

2025年 2月

杉並区立向陽中学校

日	献立	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★	大豆入りじゃこごはん いわしの揚げだし とうふとわかめのすまし汁 いそ和え	○	大豆,ちりめんじゃこ,あおのり,牛乳,いわし開き,さば節(ダシ),とうふ,乾燥わかめ,もみり	米,米粒麦,でんぷん,揚げ油,さとう	しょうが(汁),ながねぎ,にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ,ホールコーン(缶)	710 kcal 34.4 g 21.1 g
4火	カレー南蛮 五平餅 みかん	○	さば節(ダシ),豚肩肉,ささかまぼこ,油揚げ,うすら卵(レトルト)個,牛乳,赤色辛みそ	生うどん,炒め油,でんぷん,米,もち米,さとう,白すりこま,こま(ねり)	にんじん,たまねぎ,たけのこ(缶),ながねぎ,乾しいたけ,もやし,こまつな,みかん	730 kcal 28.0 g 21.5 g
5水	麦ごはん さばの味噌煮 スキー汁 キャベツと小松菜のからし和え	○	牛乳,さば,赤色辛みそ,かつお節(だし),豚肉(コマ),とうふ,淡色辛みそ	米,押し麦,さとう,でんぷん,炒め油,つきこんにゃく,さつまいも	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,キャベツ	748 kcal 33.0 g 23.4 g
6木	青椒肉絲丼 切干大根の酸辣和え 杏仁ゼリー	○	豚肩肉(せん切り),高野豆腐,牛乳,粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	米,押し麦,炒め油,でんぷん,さとう,こま油,こま(いり)	ピーマン,にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ(缶),エリンギ(生),切干大根,もやし,にんじん,きゅうり,みかん(缶),黄桃缶	744 kcal 26.9 g 24.1 g
7金	しめじごはん ほっけの塩焼き 筑前煮 いよかん	○	とり肉(コマ),油揚げ,牛乳,しまほっけ(開き干し),さば節(ダシ)	米,米粒麦,さとう,炒め油,こんにゃく,里芋	にんじん,だいこん,しょうが,しめじ,ごぼう,れんこん,たけのこ(缶),さやえんどう,いよかん	749 kcal 38.1 g 22.4 g
10月	チキンドリア じゃがいもとベーコンのスープ ほうれん草のサラダ	○	とり肉(コマ),とり骨(スープ),調理用牛乳,むきえび,生クリーム,粉チーズ,牛乳,ベーコン(短冊)	米,米粒麦,バター,炒め油,小麦粉,サラダ油,でんぷん,パン粉,じゃがいも,さとう	スライスマッシュルーム(缶),たまねぎ,セロリー,にんじん,こまつな,ほうれん草,キャベツ,ホールコーン(缶)	810 kcal 29.2 g 29.8 g
12水	炒めジャージャー麺 タピオカココナッツミルク	○	たまご,豚挽き肉,赤色辛みそ,牛乳,調理用牛乳	蒸し中華めん,サラダ油,炒め油,さとう,白炒りこま,こま油,でんぷん,タピオカパール(乾)	もやし,きゅうり,にんにく,しょうが,ながねぎ,たけのこ(缶),乾しいたけ,にんじん,ピーマン,みかん(缶),パイナップル(缶),もも(缶),ココナッツミルク	773 kcal 30.9 g 28.4 g
13木	麦ごはん ホキのみそマヨネーズ焼き じゃがいもの金平 野菜のおかか和え	○	牛乳,ホキ60g,調理用牛乳,赤色辛みそ,粉チーズ,かつお節	米,押し麦,マヨネーズ,パン粉(乾),じゃがいも,揚げ油,炒め油,つきこんにゃく,さとう	たまねぎ,スライスマッシュルーム(缶),にんじん,ごぼう,さやいんげん,こまつな,もやし	715 kcal 30.7 g 22.7 g
14金	麦ごはん 四川麻婆豆腐 中華スープ さつまいものブラウニー	○	豚挽き肉,とり骨(スープ),絹とうふ,牛乳,とり肉(コマ),たまご,調理用牛乳	米,押し麦,炒め油,トック,でんぷん,こま油,小麦粉,さとう,サラダ油,さつまいも,チョコチップ	にんにく,ながねぎ,ピーマン,にんじん,たまねぎ,もやし,しょうが,こまつな	855 kcal 31.1 g 25.9 g
17月★	麦ごはん 卵焼きあんかけ 飛鳥汁 わかさぎの甘露煮	○	牛乳,たまご,さば節(ダシ),とり肉(コマ),油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,調理用牛乳,わかさぎ	米,押し麦,炒め油,さとう,でんぷん,じゃがいも,揚げ油	万能ねぎ,にんじん,たまねぎ,だいこん,こまつな,しょうが	729 kcal 30.4 g 23.2 g
18火	きなこ豆乳トースト チリコンカン じゃがいものサクサクサラダ	○	きな粉,豆乳(調製豆乳),牛乳,赤いんげん豆,豚肩肉,ベーコン(短冊),豚骨(スープ)	食パン,さとう,炒め油,サラダ油,バター,小麦粉,オリーブ油,じゃがいも,揚げ油	たまねぎ,にんじん,スライスマッシュルーム(缶),ホールトマト(缶),キャベツ,きゅうり,きゅうりのピクルス	749 kcal 29.8 g 27.7 g
19水	中華丼 にらたまスープ プーアールパンナコッタ	○	豚肉(コマ),いか(短冊),むきえび,かまぼこ,とり骨(スープ),うすら卵(レトルト),牛乳,とり肉(コマ),とうふ,たまご,出し昆布,生クリーム,調理用牛乳,ゼラチン	米,押し麦,炒め油,でんぷん,水の0.5%,でんぷん,こま油,さとう	たけのこ(缶),ながねぎ,にんじん,はくさい,乾しいたけ,チンゲンサイ,たまねぎ,えのきたけ,ニラ	727 kcal 30.5 g 24.8 g
20木	ソースかつ丼 冬野菜汁 甘平・はるみ(予定)	○	豚もも肉,たまご,牛乳,さば節(ダシ),油揚げ	米,押し麦,小麦粉,生パン粉,パン粉(乾),揚げ油,さとう,里芋	キャベツ,ごぼう,にんじん,からし,ながねぎ,かぶの葉,甘平,はるみ	792 kcal 29.7 g 24.6 g
21金	豚肉とごぼうの炊込み飯 ししゃもの石垣フライ なめこのみそ汁 にんじんしりしり	○	豚肩肉,牛乳,ししゃも(生干し)本,たまご,煮干し(だし),出し昆布,絹とうふ,油揚げ,ハ丁目,赤色辛みそ,マクロ・缶詰,水煮,フレーク,ホワイト	米,米粒麦,炒め油,しらす,さとう,薄力粉(1等),生パン粉,パン粉(乾),白炒りこま,黒炒りこま,揚げ油	ごぼう,しょうが(汁),にんじん,だいこん,なめこ(缶),こまつな(葉,ゆで),にんじん,もやし	709 kcal 29.7 g 25.7 g
25火	サーモンフライサンド ミートボールシチュー いちご	○	生鮭切り身,たまご,ジョア,とり挽き肉,ベーコン(挽き肉),調理用牛乳,とり骨(スープ)	コッペパン,小麦粉,パン粉(乾),揚げ油,生パン粉,炒め油,じゃがいも,サラダ油,バター	キャベツ,たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,グリーンピース(冷),いちご	789 kcal 41.9 g 24.9 g

※食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★マークは国内産食材の日です。