

令和7年2月 予定献立表

墨田区立豊川中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1食 - 1杯 の献立 がけの 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3月	いわしのひつまぶし風	いわし		きざみのり		しょうが	米,もち麦,でんぷん,米粉,三温糖	あけ油,白ごま	769 kcal
	わかめと野菜の酢の物	わかめ		わかめ		もやし,きゅうり	上白糖		20.6 g
	けんちん汁	豆腐			人参,小松菜	ごぼう,大根,椎茸,ねぎ	こんにゃく	ごま油	406 mg
4月	ツナマヨトースト	ツナ		ヨーグルト	パセリ	玉ねぎ	無塩食パン	マヨネーズ	726 kcal
	ポークビーンズ	豚肉,大豆			人参,トマト缶,パセリ	にんにく,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム	じゃがいも,上白糖,小麦粉	油,バター	33.4 g
	フライドオニオンサラダ				人参	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	小麦粉,上白糖	あけ油,オリーブ油	359 mg
	いちご					いちご			2.2 g
5月	ごはん						米		803 kcal
	おろしソースハンバーグ	豚ひき肉,牛ひき肉,生揚げ,鶏卵			こねぎ	玉ねぎ,大根,レモン	パン粉,でんぷん		28.9 g
	粉ふき芋	豆腐,油揚げ,みそ		わかめ		ねぎ	じゃがいも		384 mg
6月	肉うどん	牛肉			わけぎ	玉ねぎ	うどん,上白糖		734 kcal
	ごま和え				小松菜,人参	キャベツ	上白糖	白すりごま,白ごま	18.3 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト,脱脂粉乳		みかん缶,もも缶,パン缶	三温糖		451 mg
7月	ごはん						米		797 kcal
	揚げ餃子	豚ひき肉			にら	しょうが,ねぎ,白菜	でんぷん,ぎょうざの皮,小麦粉	あけ油	25.7 g
	春雨サラダ	鶏肉,豆腐			人参	もやし,きゅうり,ねぎ,にんにく	春雨,上白糖	ごま油	343 mg
10月	中華五目スープ				人参,小松菜	しょうが,玉ねぎ,たけのこ,干椎茸	サラダ油,白ごま		2.3 g
	チンジャオロース麺	牛肉			ピーマン,パプリカ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,たけのこ,パプリカ	上白糖,でんぷん,蒸中華麺	油,ごま油	853 kcal
	バリバリサラダ				小松菜,人参	キャベツ,ねぎ,にんにく	ワナタンの皮,上白糖	あけ油,ごま油	33.0 g
12月	杏仁フルーツ			杏仁豆腐		もも缶,みかん缶,パン缶	上白糖		410 mg
	ごはん						米		749 kcal
	魚の照り焼き			ぶり		しょうが	上白糖,でんぷん		24.6 g
13月	ゆかり和え				小松菜,人参	白菜,ゆかり			359 mg
	豚汁	豚肉,焼き豆腐,みそ			人参	ごぼう,大根,しめじ,ねぎ	こんにゃく,じゃがいも		2.0 g
	わかめご飯			わかめ			米,もち麦	サラダ油,白ごま	851 kcal
14月	おでん	生揚げ,揚げポル,竹輪,さつま揚げ,つみれ		結び昆布		大根	上白糖,こんにゃく,ちくわぶ,じゃがいも		20.6 g
	野菜とささみの酢の物	ささみ		糸寒天	人参	もやし,きゅうり	水あめ,上白糖	白ごま	497 mg
	デコボン					デコボン			3.5 g
17月	チョコチップパン						チョコチップパン		805 kcal
	魚のオニオンソースかけ	鮭			パプリカ,パセリ	玉ねぎ,えのき,パプリカ	上白糖	オリーブ油	33.5 g
	ジャーマンポテト	ベーコン			パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	バター	352 mg
18月	ABCスープ	鶏肉,大豆			人参,トマト缶,小松菜	玉ねぎ,大根	A B C マカロニ		3.2 g
	ホットドック	ソーセージ				キャベツ,玉ねぎ,きゅうり,ピクルス	コッパン	粒マスタード	759 kcal
	クラムチャウダー	はたて,あさり	牛乳,脱脂粉乳,生クリーム	人参,パセリ		にんにく,ねぎ,玉ねぎ,コーン缶	じゃがいも,米粉	油	31.8 g
19月	コールスロー				人参	キャベツ,コーン缶	上白糖	エッグクアマヨ	483 mg
	デコボン					デコボン			3.1 g
	ごはん						米		762 kcal
20月	さばのみそ煮	さば,みそ				しょうが,ねぎ	上白糖		26.3 g
	野菜の磯和え			きざみのり	人参,小松菜	キャベツ		ごま油	359 mg
	沢煮碗	鶏肉,油揚げ			人参,小松菜	大根,ねぎ	つきこんにゃく,でんぷん		2.2 g
21月	ごはん あさり昆布佃煮	あさり		昆布		しょうが	米,もち麦,上白糖,水あめ		698 kcal
	わかさぎの磯辺揚げ			わかさぎ,あおのり		しょうが,にんにく	塩麹,でんぷん,米粉	あけ油	19.3 g
	野菜のボン酢和え				人参,小松菜	キャベツ,すだち	上白糖		605 mg
22月	みそ汁	油揚げ,豆腐,みそ			人参,わけぎ	大根	こんにゃく		3.3 g
	カツカレー	牛肉,豚ヒレ			人参,トマト缶	にんにく,しょうが,玉ねぎ	米,もち麦,小麦粉,パン粉	バター,あけ油	839 kcal
	グリーンサラダ				小松菜	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	上白糖	オリーブ油	28.1 g
23月	いよかん					いよかん			332 mg
	キムチチャーハン	豚バラ			人参,小松菜	白菜,キムチ,ねぎ	米,もち麦	ごま油	752 kcal
	棒棒鶏サラダ	鶏肉		糸寒天	パプリカ	もやし,きゅうり,ねぎ	上白糖	ごま油,ねりごま	26.7 g
24月	わかめスープ			わかめ		玉ねぎ,ねぎ	でんぷん	白ごま,ごま油	334 mg
	あんかけ焼きそば	豚バラ,えび,いか			人参,チンゲンサイ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,きくらげ,もやし,白菜	蒸中華麺,上白糖,でんぷん	油,ごま油	697 kcal
	大根のナムル				小松菜,人参	大根,にんにく	上白糖	白ごま,ごま油	26.1 g
25月	いちご					いちご			385 mg
	ごはん						米		825 kcal
	他人丼	豚バラ,鶏卵			みつば	玉ねぎ	米,もち麦,上白糖	サラダ油	27.8 g
26月	千草あえ	油揚げ			人参,小松菜	キャベツ,もやし	つきこんにゃく,上白糖	ごま油	417 mg
	みそ汁	豆腐,油揚げ,みそ		わかめ		大根			3.2 g

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。