

2025



2月 予定献立



足立区立第十四中学校

校長 塚原 洋

栄養教諭 庄司 梓

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		1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3月	親子丼	○	けんちん汁 大豆の黒砂糖がけ	鶏肉, たまご, 生揚げ, いり大豆	◎学乳	米, 米粒麦, 砂糖, こんにゃく, 黒砂糖	ごま油, ◎バター	にんじん, こまつな	干し椎茸, 玉葱, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	793 kcal	33.8 g
										25.5 g	2.9 g
4火	味噌ラーメン	○	野菜チップスサラダ 果物(きんかん)	豚肉, 赤みそ	◎学乳	蒸し中華めん, さつまいも, 砂糖	油, ごま油, ★白すりごま	にんじん, にら	玉葱, もやし, ホールコーン, にんにく, しょうが, ねぎ, れんこん, キャベツ, きゅうり, きんかん	732 kcal	26.1 g
										23.1 g	2.4 g
5水	タコライス	○	チーズ入りサラダ サーターアンダギー	豚肉, 豚レバー, 大豆の華, たまご	◎学乳, ◎粉チーズ, ◎サラダチーズ	米, 米粒麦, 砂糖, 小麦粉, ◎チョコチップ	油	ピーマン, こまつな, にんじん	にんにく, 玉葱, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン	885 kcal	38.4 g
										31.3 g	2.2 g
6木	ココアパン	○	ポークシチュー ベーコンと卵のシーザー風サラダ コーヒーゼリー	豚肉, ベーコン, たまご	◎学乳, ◎粉チーズ, パールアガー, ◎コーヒーホワイトナー	◎ココアパン, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉	油	にんじん, トマト缶詰	にんにく, しょうが, 玉葱, ぶなしめじ, グリンピース, キャベツ, きゅうり	795 kcal	33.0 g
										35.1 g	3.2 g
7金	麦ごはん	○	なめたけ さばの文化干し 磯辺和え みそ汁	さば文化干し, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	◎学乳, 刻みのり, カットわかめ	米, 米粒麦		こまつな, にんじん	えのきたけ, もやし, キャベツ, だいこん, 玉葱	770 kcal	32.3 g
										31.7 g	3.7 g
10月	ごはん	○	揚げじゃが芋と鶏肉の煮物 カミカミサラダ	鶏肉, うずら卵水煮, 生揚げ, いり大豆	◎学乳, かえり煮干	米, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖, でんぷん	油, ごま油	にんじん, こまつな	玉葱, たけのこ, 干し椎茸, しょうが, キャベツ, きゅうり, もやし	852 kcal	32.6 g
										31.3 g	2.4 g
12水	ねぎ塩豚丼	○	みそ汁 果物(メロン)	豚肉, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	◎学乳	米, 米粒麦, でんぷん, じゃがいも	ごま油, 油, ★白いりごま	にら, にんじん, こまつな	長ねぎ, にんにく, もやし, 玉葱, レモン汁, だいこん, メロン	774 kcal	31.9 g
										24.8 g	2.5 g
13木	ミルクパン	○	魚のフライ コールスローサラダ ポテトクリームスープ	サケ, たまご, ベーコン	◎学乳, ◎調理用牛乳(学乳), ◎生クリーム(学乳)	◎ミルクパン, 小麦粉, パン粉, 砂糖, じゃがいも	油	にんじん, パセリ	キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, 玉葱, ぶなしめじ	795 kcal	38.5 g
										31.9 g	3.1 g
14金	チキンライス	○	バジルドレッシングサラダ いちごチョコパイ	鶏肉, 大豆	◎学乳	米, 米粒麦, じゃがいも, 砂糖, ◎パイシート, ◎チョコレート	油, ◎バター, オリーブ油	トマトジュース, にんじん, ピーマン	玉葱, エリンギ, きゅうり, キャベツ, にんにく	737 kcal	24.7 g
										29.9 g	2.2 g
17月	ツナ入りペペロンチーノ	○	小魚の唐揚げ トマトとたまごのスープ	ツナ水煮, ツナオイル漬, ベーコン, たまご	◎学乳, にぎす	スパゲッティ, 小麦粉, 米粉	油, オリーブ油	にんじん, こまつな, タカノツメ, トマト缶詰	ぶなしめじ, 玉葱, にんにく, しょうが	726 kcal	40.8 g
										26.2 g	3.4 g
18火	暗記パン テスト・試験応援献立 ～ドラえもん給食～	○	ブロッコリーのクリームシチュー ほんやくこんにゃくサラダ ドラえもんゼリー	鶏肉, 白いんげんビューレ	◎学乳, ◎調理用牛乳(学乳), ◎粉チーズ, 粉寒天, ◎生クリーム(学乳)	◎食パン, ◎チョコレートクリーム, じゃがいも, 小麦粉, こんにゃく, 砂糖	油, ◎バター, ごま油	にんじん, ブロッコリー	玉葱, ぶなしめじ, ホールコーン, きゅうり, キャベツ, レモン汁, さくらんぼ缶	784 kcal	28.8 g
										31.8 g	2.9 g
19水	わかめごはん	○	いかのレモンあえ 豆腐のサラダ 呉汁	★いか切り身, 木綿豆腐, 大豆, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	◎学乳, 炊きこみわかめ	米, 米粒麦, でんぷん, 砂糖, こんにゃく, じゃがいも	★白いりごま, 油	にんじん, こまつな	レモン汁, キャベツ, 冷凍ホールコーン, もやし, 玉葱, だいこん	769 kcal	33.9 g
										23.1 g	2.8 g
20木	カツカレー テスト・試験応援献立	○	キャベツとコーンのサラダ 果物(いちご)	鶏肉, 豚ひれ肉, たまご	◎学乳, ◎粉チーズ	米, 米粒麦, 小麦粉, はちみつ, パン粉, 砂糖	油, ◎バター	にんじん, トマト缶詰	玉葱, にんにく, しょうが, 冷凍ホールコーン, キャベツ, きゅうり, いちご	835 kcal	34.3 g
										24.8 g	2.8 g
21金	ごはん	○	和風豆腐ハンバーグ じゃこもやしサラダ 旬のみそ汁(きゃべつ)	豚肉, 豚レバー, 鶏肉, 大豆の華, 木綿豆腐, たまご, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	◎学乳, 芽ひじき, ちりめん, わかめ	米, パン粉, 砂糖	油, ★白いりごま	にんじん, こまつな	万能ねぎ, 玉葱, 干し椎茸, キャベツ, もやし, きゅうり, だいこん	766 kcal	34.3 g
										24.2 g	2.8 g
27木	ココアビスキュイパン	○	コーンシチュー ツナとわかめのサラダ 果物(みかん)	鶏肉, 白いんげんビューレ, ツナオイル漬	◎学乳, ◎調理用牛乳(学乳), ◎生クリーム(学乳), わかめ	◎ココアパン, 砂糖, 小麦粉, じゃがいも	◎バター, 油	にんじん, パセリ	玉葱, ぶなしめじ, 冷凍ホールコーン, クリームコーン, もやし, きゅうり, みかん	876 kcal	27.7 g
										38.9 g	3.2 g
28金	麦ごはん	○	のりの佃煮 魚の黄金焼き ごま入りおひたし かきたま汁	まだい, 白みそ, 木綿豆腐, たまご	◎学乳, ほしのり	米, 米粒麦, 砂糖, だんご	マヨネーズ, ★白すりごま	にんじん, こまつな	玉葱, もやし, キャベツ, だいこん, えのきたけ	728 kcal	35.0 g
										24.6 g	2.5 g

* 食材の仕入れ、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

* アレルギー食品には記号(◎・★)を表示しています。

今月の給食目標

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

