



# 2月学校給食献立表



2025年

荒川区立原中学校

日	曜	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 (Kcal) タンパク質 (g)
3	月	鰯のかば焼き井 けんちん汁 黒糖きなこ豆	○	牛乳、鰯、油揚げ、煎り大豆、きな粉	米、小麦粉、でん粉、砂糖、黒砂糖、こんにゃく、じゃが芋	人参、しょうが、ごぼう、小松菜、大根	776 29.3
4	火	釜焼きビビンバ トック入りわかめスープ おかしな生卵	○	牛乳、豚肉、卵、味噌、鶏肉、わかめ、粉寒天	米、油、砂糖、ごま、ごま油、トック	人参、にんにく、しょうが、干ししいたけ、もやし、小松菜、玉ねぎ、リンゴジュース、桃缶	749 25.1
5	水	チキンライス チーズポテトの包み揚げ ふわふわ玉子スープ	○	牛乳、鶏肉、インゲン豆、チーズ、ベーコン、卵	米、押麦、油、砂糖、じゃが芋、バター、春巻きの皮、小麦粉、パン粉	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、コーン、キャベツ、にんにく	787 27.0
6	木	キムチチャーハン 畑のお肉団子と白菜スープ 切り干し大根と野菜の和え物	○	牛乳、豚肉、ハム、大豆、卵、ベーコン	米、油、ごま油、ごま、でん粉、砂糖	人参、にんにく、しょうが、長ネギ、キムチ、玉ねぎ、白菜、干しシイタケ、たけのこ、小松菜、切り干し大根、きゅうり、もやし	754 28.6
7	金	ジャージャー麺 もやしのナムル サーターアンダギー	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、味噌、干しひじき、卵	蒸し中華麺、油、砂糖、でん粉、白滝、ごま、ごま油、小麦粉、黒砂糖	人参、にんにく、長ネギ、たけのこ、干しシイタケ、にら、もやし、小松菜、しょうが	778 29.8
10	月	肉豆腐丼 みそポテト 果物	○	豚肉、味噌、大豆ミート、豆腐	米、油、系こんにゃく、砂糖、でん粉、じゃが芋、小麦粉、米粉	人参、しょうが、玉ねぎ、にんにく、白菜、干しシイタケ、小松菜	811 29.7
12	水	2色フランスパン ポークビーンズ バナナコッタ	○	牛乳、豚肉、手亡豆、粉寒天、豆乳、生クリーム、チーズ	ソフトフランスパン、バター、マヨネーズ、油、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、にんにく、コーン、マッシュルーム、イチゴジャム	743 26.2
13	木	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ひじきと大豆の煮物 豆腐白玉入り雪見汁	○	牛乳、鮭、干しひじき、大豆、油揚げ、豆腐、豚肉	米、塩こうじ、油、砂糖、白玉粉	人参、しょうが、白菜、大根、長ネギ、小松菜	772 33.6
14	金	パゲティミートソース マスタードサラダ チョコチップクッキー	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、チーズ、卵、味噌	スパゲティ、油、バター、小麦粉、はちみつ、チョコチップ、クルミ、砂糖、米粉	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ、コーン、きゅうり、キャベツ、もやし	804 29.4
17	月	菜の花ご飯 鯖の西京焼き 五目きんぴら 飛鳥汁	○	牛乳、豚肉、鯖、西京みそ、さつま揚げ、鶏肉、味噌	米、きび、油、砂糖、じゃが芋、こんにゃく、ごま油、ごま	人参、しょうが、小松菜、ごぼう、さやいんげん、大根	744 34.7
18	火	麦ご飯、エコ佃煮 五目肉じゃが スパイシービーンズ	○	牛乳、昆布、鯉節、豚肉、油揚げ、大豆	米、もち麦、ごま、油、砂糖、でん粉、白ごま、こんにゃく、じゃが芋	人参、しょうが、たけのこ、玉ねぎ、干しシイタケ、さやいんげん	770 28.6
19	水	明日葉ビスキュイパン ポトフ アーモンドフィッシュ	○	牛乳、豚肉、卵、豆乳、ソーセージ、返り煮干し	丸パン、バター、砂糖、小麦粉、アーモンド、じゃが芋、ごま	人参、にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、明日葉粉	737 28.8
20	木	勝つ丼 ごまちくサラダ 小松菜の味噌汁 乳酸菌飲料	○	牛乳、豚肉、卵、竹輪、豆腐、油揚げ、味噌、乳酸菌飲料	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま油、ごま	人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ、小松菜、きゅうり、えのきだけ	830 39.3
21	金	ブルコギ丼 中華コーンスープ 果物	○	牛乳、豚肉、卵、豆腐	米、砂糖、油、でん粉、ごま、ごま油	人参、玉ねぎ、もやし、にんにく、しょうが、たけのこ、干しシイタケ、コーン	772 30.2
27	木	チンジャオロース丼 冬瓜とたまごのすまし汁 さつまくん	○	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、豆腐、インゲン豆ペースト	米、油、砂糖、でん粉、さつま芋、ごま、小麦粉	人参、しょうが、玉ねぎ、にんにく、干しシイタケ、冬瓜、えのきだけ、小松菜、ピーマン、もやし、たけのこ	820 31.5
28	金	ポークカレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肉、チーズ、わかめ、ヨーグルト	米、油、じゃが芋、砂糖、油、小麦粉、バター、はちみつ	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリ、きゅうり、コーン、キャベツ、もやし、みかん缶、パイナップル缶、モモ缶	820 25.8

献立は都合により変更することがあります。25、26日は定期考査のため給食ありません。