



令和6年 2月分献立予定表

荒川区立第五中学校

日	曜	献立	食材料名			栄養価	
			血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	《節分メニュー》 節分ごはん 三色ナムル いわしのつみれ汁	牛乳 いり大豆 昆布 鶏ひき肉 油揚げ いわしすり身 すけとうだらすり身 みそ 豆腐 かつお節	米 もち米 三温糖 白いりごま ごま油 砂糖 でんぷん こんにゃく 油	にんじん ほうれん草 もやし にんにく しょうが 長ねぎ ごぼう 大根	725	29.3
2	金	オムライス ジュリアンスープ くだもの	牛乳 鶏肉 たまご 豚小間肉 鶏骨	米 バター 油	玉葱 マッシュルーム にんじん キャベツ しょうが しらぬい	746	30.8
5	月	カレーピラフ 白菜スープ さつまいものケーキ♪	牛乳 豚ひき肉 豚小間肉 たまご	米 油 さつまいも 小麦粉 バター 砂糖 粉糖	にんにく 玉葱 にんじん エリンギ グリーンピース セロリー 白菜 しょうが	875	28.6
6	火	ごはん のりの佃煮 五目肉じゃが ごま和え	牛乳 ほしのり 豚小間肉 油揚げ かつお節	米 砂糖 じゃがいも しらたき 三温糖 白いりごま 白すりごま	玉葱 にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 さやいんげん キャベツ もやし ほうれん草	758	26.6
7	水	スパゲティミートソース イタリアンサラダ 豆腐ドーナツ	牛乳 大豆 豚ひき肉 粉チーズ ベーコン 豆腐 きな粉	スパゲティ オリーブ油 油 小麦粉 三温糖 砂糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん エリンギ キャベツ ホールコーン にんにく	811	32.1
8	木	中華炊き込みおこわ ひじき五目ナムル 中華たまごスープ	牛乳 鶏肉 干ひじき たまご 豆腐	米 もち米 ごま油 白すりごま 砂糖 油 でんぷん	にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 もやし 小松菜 きゅうり ホールコーン クリームコーン 長ねぎ しょうが	710	26.7
9	金	ごはん 里芋コロッケ じゃこサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 白いんげん豆 ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ みそ さば節	米 油 さといも じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖 白いりごま	玉葱 もやし 小松菜 にんじん キャベツ 白菜	807	29.9
13	火	ごはん ジャンボ揚げぎょうざ きゅうりと大根の中華和え 五目スープ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豆腐	米 ごま油 でんぷん ぎょうざの皮 小麦粉 油 白いりごま	キャベツ 長ねぎ なら にんにく しょうが 大根 きゅうり にんじん たけのこ水煮 もやし 干し椎茸 小松菜	790	28.8
14	水	《バレンタインメニュー》 エクシアパン ツナとブロッコリーのサラダ ABCパスタスープ	牛乳 ツナ 鶏肉	ミルクパン チョコレート 油 三温糖 ABCマカロニ じゃがいも コーンスターチ	キャベツ ブロッコリー にんじん にんにく 玉葱 しめじ しょうが	712	29.0
15	木	ごはん ホタテのフライ キャベツのレモンドレッシング たまごスープ	牛乳 ほたて貝 たまご 鶏肉	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でんぷん	きゅうり キャベツ にんじん レモン 白菜 えのきたけ しょうが	759	31.5
16	金	マーボー豆腐丼 春雨スープ くだもの	牛乳 豆腐 大豆ミート 豚ひき肉 みそ 鶏肉	米 押麦 油 三温糖 ごま油 でんぷん 春雨	たけのこ水煮 干し椎茸 玉葱 しょうが にんにく 長ねぎ なら にんじん はるか	769	33.1
19	月	ビビンバ トックスープ くだもの	牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ 鶏肉 たまご	米 油 三温糖 ごま油 砂糖 トック でんぷん	しょうが にんにく にんじん 小松菜 大豆もやし 白菜 豆苗 長ねぎ りんご	767	32.6
20	火	《受験応援メニュー》 勝っ! カレーライス♪ もやしのサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 豚小間肉 鶏骨	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも バター チャツネ はちみつ 白すりごま 砂糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 もやし 小松菜 いよかん	900	32.2
21	水	ごはん わかさぎの南蛮漬け 和風サラダ 大根のみそ汁	牛乳 わかさぎ かつお節 油揚げ わかめ みそ さば節	米 でんぷん 油 砂糖 三温糖 ごま油	長ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 大根 もやし	785	28.7
22	木	肉みそと野菜かけごはん 三平汁 サイダーゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 鮭 さば節 寒天	米 油 三温糖 でんぷん 白すりごま こんにゃく 里芋 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 もやし にんじん 大根 しめじ 白菜 長ねぎ みかん缶	805	33.3
26	月	ピザトースト ピーンズシチュー くだもの	牛乳 ベーコン チーズ 豚小間肉 白いんげん豆 スキムミルク	食パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター	玉葱 ピーマン にんじん みかん	847	34.1
27	火	豚キムチ丼 中華スープ おかしな目玉焼き♪	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 寒天	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 白いりごま	にんにく 玉葱 長ねぎ 白菜キムチ たけのこ水煮 なら にんじん 小松菜 しょうが 黄桃缶	794	29.8
28	水	きつねうどん 大学芋♪	牛乳 鶏肉 かつお節 昆布 油揚げ	うどん 砂糖 さつまいも 油 水あめ 黒いりごま	干し椎茸 にんじん 小松菜 長ねぎ	800	28.1
29	木	ごはん 白身魚のトマトソース焼き しゃきしゃきサラダ オニオンスープ	牛乳 ホキ チーズ	米 オリーブ油 砂糖 油	にんにく 玉葱 ダイストマト キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン エリンギ パセリ しょうが	736	33.4



2月の目標

◎給食目標：食事と健康について考えよう

◎食育目標：生涯の健康と食事について知ろう



※♪マークのついた献立は、リクエストメニューです。
※材料の購入等の都合により、変更することがあります。
※3年生は2日と21日、1年生は9日給食がありません。

