



令和7年度 2月予定献立表



北区立赤羽岩淵中学校



日	献立名	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 食塩相当量	
2月	※ 3年生は給食なしで下校です（都立推薦合格発表のため）。						
	グラタンパン	○	鶏肉 牛乳 チーズ	丸パン 油 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小松菜 パセリ	703 kcal	
	ポトフ		鶏肉 ベーコン 鶏ガラ	じゃが芋	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ菜 ブロッコリー	30.8 g 30.4 g 2.8 g	
	甘平				かんぺい		
3火	いわしのかば焼き丼	○	いわし	米 揚げ油 でんぷん 米粉 砂糖 ごま	生姜	820 kcal	
	具沢山呉汁		油揚げ かつお厚削り節 大豆 豆乳 わかめ	じゃが芋	ごぼう 人参 大根 白菜 ねぎ	35.1 g 30.0 g 2.8 g	
	きな粉大豆		いり大豆 きな粉	砂糖			
4水	トマトクリーム生パスタ	○	えび いか ベーコン 鶏ガラ 牛乳 生クリーム	生パスタ オリーブ油 油 小麦粉 砂糖	パセリ にんにく 玉ねぎ セロリ トマト缶	732 kcal	
	ひじきと枝豆のサラダ		ツナ ひじき	ごま油 砂糖	人参 キャベツ 枝豆 コーン	31.5 g 27.2 g 2.3 g	
	いちご				いちご		
5木	奄美大島の鶏飯	○	のり たまご 鶏肉 鶏ガラ	米 油 砂糖 砂糖	生姜 干椎茸 人参 小松菜 たくあん ねぎ	782 kcal	
	きびなごと蓮根の南蛮漬		きびなご	揚げ油 でんぷん 砂糖	れんこん ねぎ	32.2 g 19.7 g 2.9 g	
	焼き芋			さつま芋			
6金	麦ごはん	○		米 押麦		711 kcal 28.7 g 24.5 g 2.8 g	
	韓国風のりのふりかけ		のり	ごま油 砂糖 ごま	にんにく		
	チャブチェ		豚肉	ごま油 春雨 砂糖 ごま	にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ		
	スンドゥブチゲ		豚肉 油揚げ 豆腐 鶏ガラ	油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 白菜キムチ にら		
9月	深谷ねぎの卵とじうどん	○	鶏肉 油揚げ かつお厚削り節 さば厚削り節 だし昆布 たまご	冷凍うどん でんぷん	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ 小松菜	706 kcal	
	秩父みそポテト			揚げ油 じゃが芋 小麦粉 砂糖		26.5 g 22.9 g 2.6 g	
	せとか				せとか		
10火	※ 3年生は給食なしで下校です（私立一般入試のため）。						
	パエリア	○	ベーコン えび いか	米 オリーブ油 油 でんぷん	にんにく 玉ねぎ コーン 赤パプリカ ピーマン	769 kcal	
	スパニッシュオムレツ		ベーコン 牛乳 たまご 粉チーズ	じゃが芋 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ パセリ	34.3 g 31.5 g 3.0 g	
	ソパデアホ		大豆 ベーコン 鶏ガラ たまご	油ふ 油	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶		
12木	焼き鳥丼	○	鶏肉 生揚げ のり	米 砂糖 でんぷん	生姜 千住ネギ エリンギ	793 kcal	
	小松菜とツナのサラダ		ツナ	ごま油 油 砂糖	キャベツ 人参 小松菜 もやし コーン	36.3 g 28.6 g 2.8 g	
	ブリ大根		ぶり かつお厚削り節 だし昆布	砂糖	大根 生姜		
13金	ミックスピラフ	○	えび 鶏肉	米 オリーブ油 でんぷん 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン ピーマン	789 kcal	
	ハートのスープ		ベーコン 鶏ガラ	油 じゃが芋 トック	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ 小松菜	24.1 g 25.9 g 2.5 g	
	チョコケーキ		牛乳 たまご	小麦粉 砂糖 バター チョコチップ 粉糖			
16月	ハヤシライス	○	豚肉 鶏ガラ	米 油 小麦粉	玉ねぎ にんにく 人参 しめじ トマトジュース	782 kcal	
	コーンサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	23.3 g 24.5 g 2.5 g	
	りんご寒天		粉寒天	砂糖	りんごジュース りんご缶		
17火	ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン バター オリーブ油	にんにく パセリ	725 kcal 31.4 g 29.8 g 2.9 g	
	ハ丈レモントースト			食パン はちみつ 砂糖 バター	ハ丈フルーツレモン		地産地消
	パリパリサラダ			揚げ油 ワンタンの皮 油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ		
	魚介のクリームシチュー		えび いか ほたて貝柱 鶏肉 鶏ガラ 白いんげん豆 牛乳 生クリーム	油 じゃが芋 バター 小麦粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー		
18水	ごま豆乳担々麺	○	豚肉 大豆 鶏ガラ 豚骨 豆乳	中華めん ごま油 砂糖 練りごま	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ	743 kcal	
	ピリ辛ねぎだれサラダ		わかめ	ごま油 砂糖	人参 もやし ほうれん草 ねぎ にんにく	31.6 g 26.9 g 2.9 g	
	杏仁豆腐		粉寒天 牛乳	砂糖	レモン汁 みかん缶 パイン缶 もも缶		
19木	玄米ご飯	○		米 玄米		770 kcal 34.1 g 24.5 g 2.8 g	
	のりの佃煮		のり	砂糖			
	鮭の味噌漬け焼き		鮭	砂糖	生姜		
	わかめごまドレサラダ		わかめ	ごま油 油 砂糖 ごま	きゅうり 人参 キャベツ コーン		
	米粉のすいとん汁		豆腐 豚肉 かつお厚削り節	米粉 白玉粉	人参 大根 白菜 えのき 小松菜		
20金	ジョア	×	ジョアマスカット（鉄分強化）			822 kcal 34.1 g 29.6 g 3.0 g	
	あんかけチャーハン		たまご 豚肉 なんと 鶏ガラ	米 油 ごま油 でんぷん	ねぎ 生姜 にんにく 人参 たけのこ 白菜 もやし チンゲンサイ		
	鶏の唐揚げ		鶏肉	揚げ油 でんぷん 米粉	生姜 にんにく		
	糸寒天中華サラダ		糸寒天(伊豆諸島)	ごま油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン		
24火	味噌ラーメン	○	豚肉 鶏ガラ 豚骨	中華めん 油 砂糖 ラード ごま油	にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉ねぎ もやし キャベツ コーン にら	794 kcal	
	ガーリックポテト		大豆	揚げ油 でんぷん じゃが芋	にんにく パセリ	30.9 g 25.7 g 2.9 g	
	白玉フルーツポンチ		豆腐	砂糖 白玉粉	レモン汁 もも缶 みかん缶 パイン缶		
27金	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米 ごま		811 kcal	
	肉じゃが		豚肉 かつお厚削り節	油 しらたき じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 生姜 人参 いんげん	27.5 g 23.1 g 2.7 g	
	おさつのポンデケージョ		牛乳 粉チーズ チーズ	さつま芋 白玉粉 油 砂糖 黒砂糖			

★ 食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

★ 栄養価は、八訂食品成分表で算出しています。

今月分 1日当たり平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		766kcal	30.8g	26.6g	2.8g

