



令和6年度

2月献立表



目黒区立目黒中央中学校

校長 田原 弘一

栄養士 松原 敦見

日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯たんぱく質 たんぱく質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3月	いわしのかば焼き丼 沢煮椀(さわにわん) はるみ 牛乳	いわし 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん えのきだけ しょうが はるみ	米 麦 かたくり粉 砂糖	油	802 kcal 28.5 g 2.1 g
4火	フレンチトースト ボルシチ パインヨーグルト 牛乳	たまご 豚肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ パイン缶	食パン 砂糖 じゃが芋	油	771 kcal 33.1 g 3.0 g
5水	鶏だし茶漬け 黒糖大豆 野菜と油揚げの甘酢あえ 牛乳	鶏肉 かたくり粉 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん もやし	米 パン粉 黒砂糖	油 ごま ごま油	795 kcal 31.6 g 2.6 g
6木	ごはん れんこんのつくね焼き フレンチポテトサラダ 生揚げともやしのみそ汁 牛乳	鶏肉 鶏軟骨 豆腐 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 長ねぎ れんこん もやし きゅうり レモン	米 パン粉 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	油	779 kcal 30.9 g 2.8 g
7金	ごはん 魚のチリソース 豆腐とにらのスープ はるか 牛乳	たら 豚肉 豆腐	牛乳	にら	たまねぎ 長ねぎ えのきだけ 大豆もやし はるか	米 かたくり粉 砂糖	油 ごま油	752 kcal 32.9 g 2.2 g
5日(水)から7日(金) 1年生は自然宿泊体験教室のため給食はありません。								
10月	親子丼 豆腐となめこの赤だし はるか 牛乳	鶏肉 たまご 豆腐 みそ	牛乳 のり	こまつな	たまねぎ なめこ はるか	米 麦 砂糖	油	837 kcal 36.8 g 3.5 g
10日(月) 3年生は私立一般入試のため給食はありません。								
11火	建国記念日							
12水	江戸菜と卵のチャーハン トック入りわかめスープ でこぼん 牛乳	豚肉 たまご	牛乳 わかめ	江戸菜	長ねぎ 大豆もやし たまねぎ はくさい でこぼん	米 もち	油 ごま油	759 kcal 27.0 g 1.9 g
13木	ごはん ホキの利休焼き 高野豆腐と野菜の煮物 もやしと小松菜のみそ汁 牛乳	ホキ 鶏肉 高野豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油麩	ごま 油	768 kcal 36.0 g 3.2 g
14金	バターバセリライス サーモンとほうれん草のシチュー ゼリー(ハロウィン) 牛乳	鶏肉 鮭 ゼラチン	牛乳 粉寒天	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい クランベリー ジュース	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	805 kcal 30.0 g 2.3 g
15土	学校公開日 給食はありません。							
17月	振替休業日							
18火	カレーうどん ゆで卵 さつま芋の雪げしき 牛乳	豚肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 長ねぎ	うどん きつまいも かたくり粉 粉砂糖	油	767 kcal 29.4 g 3.2 g
19水	ごはん さばのみそ煮 大豆ひじき煮 豆腐と野菜のすまし汁 牛乳	さば 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	はくさい	米 砂糖	油	839 kcal 32.8 g 3.5 g
20木	ごはん 麻婆豆腐 小松菜と豆もやしのナムル はるみ 牛乳	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ 長ねぎ 大豆もやし はるみ	米 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	772 kcal 30.3 g 3.0 g
21金	わかめごはん ししゃもの磯天ぷら さつま芋のごま天ぷら 野菜と豚肉のみそ汁 牛乳	豚肉 わかめ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん	だいこん はくさい	米 きつまいも 小麦粉 米粉 コーンスターチ	油 ごま油	806 kcal 25.7 g 2.4 g
21日(金) 3年生は都立入試のため給食はありません。								
24月	天皇誕生日(23日)の振替休日							
25火	☆揚げパン☆ 鶏肉と野菜のスープ ☆パリパリサラダ☆ 牛乳	鶏肉 きな粉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり だいこん	コッペパン 砂糖 じゃがいも ワンタンの皮	油	817 kcal 30.8 g 3.3 g
26水	学年末考査のため給食はありません。							
27火								
28水								