



令和7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		I群 たんぱく質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	サーモンガーリックライス ハムエッグ 白菜とじゃが芋のスープ 牛乳	鮭 ハム たまご 鶏肉	牛乳	ごまつな	たまねぎ はくさい にんにく	米 じゃがいも	油 バター	782 kcal 35.4 g 3.0 g
3火	いわしのかば焼き丼 さつま芋と野菜汁 節分豆 津のかがやき 牛乳	いわし 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん しょうが 津のかがやき	米 麦 かたくり粉 小麦粉 砂糖 さつまいも	油	810 kcal 29.3 g 2.2 g
4水	フレンチトースト ポークシチュー ブルーベリーヨーグルト 牛乳	たまご 豚肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん ホールトマト	セロリ たまねぎ ブルーベリージャム	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	825 kcal 34.6 g 2.8 g
5木	ごはん さばのごまみそあんかけ 大豆ひじき煮 キャベツとわかめのみそ汁 牛乳	さば 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さいやんげん	たまねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	856 kcal 32.0 g 2.9 g
6金	中華風炊き込みごはん ししゃものカレー風味春巻き 豆腐と卵のスープ 不知火(しらぬい) 牛乳	豚肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん にら	だけのこ にんじん たまねぎ しらぬい	米 もち米 砂糖 春巻きの皮 小麦粉	ごま油 油	795 kcal 31.8 g 3.3 g
9月	麦ごはん 西湖豆腐(シーホーダウフ) 中華風野菜 はるか 牛乳	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ホールトマト	だけのこ 長ねぎ だいこん はるか	米 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	778 kcal 30.7 g 2.9 g
10火	たら卵雑炊 黒糖大豆 野菜と油揚げの甘酢あえ 牛乳	たら たまご 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん えのきだけ もやし	米 かたくり粉 黒砂糖 砂糖	油 ごま ごま油	816 kcal 32.2 g 2.8 g

10日(火) 3年生は私立一般入試のため給食はありません。

11水	建国記念日							
12木	ごはん 豆腐入りハンバーグバーベキューソース フレンチポテトサラダ わかめと大豆もやしのスープ 牛乳	豚肉 牛肉 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり レモン 大豆もやし	米 パン粉 はちみつ じゃがいも 砂糖	油	788 kcal 30.5 g 2.7 g
13金	中華丼 おさつチップス ネーブル 牛乳	豚肉 いか	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい もやし ネーブル	米 かたくり粉 さつまいも	油 ごま油	788 kcal 28.6 g 2.3 g
14土	和風スパゲッティ じゃが芋と彩り野菜のサラダ ブラウニー 牛乳	鶏肉 まぐろ たまご	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ えのきだけ きゅうり ホールコーン レモン	スパゲッティ じゃがいも 砂糖 小麦粉 粉砂糖	オリーブ油 バター 油	812 kcal 31.9 g 3.1 g
16月	振替休業日							
17火	もち麦ごはん いかのチリソース 豆腐と卵とにらのスープ はるか 牛乳	いか 豚肉 豆腐 たまご	牛乳	にら	長ねぎ たまねぎ えのきだけ 大豆もやし はるか	米 麦 かたくり粉 砂糖	油 ごま油	762 kcal 34.5 g 2.4 g
18水	カレーうどん ゆで卵 キャラメルポテト 牛乳	豚肉 たまご	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ 長ねぎ	かたくり粉 うどん さつまいも 砂糖	油 バター	829 kcal 29.5 g 3.3 g
19木	ごはん ほうれん草の卵焼き じゃが芋の土佐煮 白菜と油揚げのみそ汁 牛乳	鶏肉 たまご かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	はくさい	米 砂糖 じゃがいも	油	802 kcal 31.1 g 2.4 g
20金	わかめごまごはん 石狩汁 金時豆煮 ぽんかん 牛乳	わかめ 油揚げ 鮭 豆腐 みそ 金時豆	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん 長ねぎ ぽんかん	米 じゃがいも 砂糖 水あめ	ごま	788 kcal 36.0 g 3.3 g
23月	天皇誕生日							
24火	ごはん 赤魚の甘酒焼き 肉じゃが 生揚げと小松菜のみそ汁 牛乳	赤魚 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ えのきだけ	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油	788 kcal 36.7 g 3.3 g
25水	学年末考査1・2年生(1日目)のため給食はありません。							
26木	しょうゆラーメン ゆで卵 サーティーアンダーキー 牛乳	豚肉 たまご	牛乳	にら にんじん	長ねぎ もやし ホールコーン	蒸し中華麺 小麦粉 黒砂糖 砂糖	油 バター ごま	797 kcal 31.0 g 3.0 g
27金	パンプキン食パン 白菜のシチュー みかんゼリー 牛乳	鶏肉 ゼラチン	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ オレンジジュース みかん缶	パンプキン食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	781 kcal 31.6 g 2.9 g