

# 2月献立表

令和7年度



目黒区立黒南中学校

日	献立	Milk	赤 (血や肉になる)	黄 (熱や力の元になる)	緑 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
2月	カレーうどん 豆乳ドレッシングサラダ モチモチ豆腐ドーナツ	○	牛乳,豚肉,うずら卵,調製豆乳, 木綿豆腐,たまご	冷凍うどん,米油,でん粉,砂糖, 白玉粉,薄力粉,白ごま,粉砂糖	玉葱,はくさい,干し椎茸,長ねぎ, こまつな,きゅうり,にんじん,ホールコーン, キャベツ,赤ピーマン	778 kcal 28.6 g
3火	節分いわしの蒲焼き丼 小松菜と白菜のお浸し 呉汁	【行事食】 節分	牛乳,あおのり,いわし(開き),油揚げ, 鶏肉もも(皮付),絹ごし豆腐, 大豆(国産・乾),白みそ	精白米,精麦,でん粉,薄力粉, 米油(揚油),砂糖,じゃがいも	しょうが,こまつな,はくさい,にんじん, ごぼう,長ねぎ	807 kcal 35.5 g
4水	ご飯 根菜の鶏つくね 香味大根 立春豆腐のあんかけ汁	○	牛乳,鶏ひき肉,レンズまめ(乾), たまご,鶏肉むね(皮付),油揚げ, 焼き竹輪,絹ごし豆腐	精白米,でん粉,砂糖, パン粉(乾燥),白ごま,ごま油	玉葱,にんじん,ごぼう,しょうが,だいこん, チンゲンツイアイ,ににく,緑豆もやし, はくさい,こまつな	739 kcal 32.6 g
5木	モンテクリストサンドイッチ ソナと大根のサラダ 冬野菜のクリームスープ	○	牛乳,ロースハム,シュレッドチーズ, たまご,カットわかめ,まぐろ水煮フレーク, 鶏肉むね(皮付),脱脂粉乳, 生クリーム(乳),チーズ(パルメッソ)	マヨネーズ(全卵型),食パン, 砂糖,米油,ごま油,白ごま, じゃがいも,米粉,バター	だいこん,きゅうり,にんじん,しょうが, ににく,玉葱,はくさい,ブロッコリー	718 kcal 33.0 g
6金	きやべつ豚丼 もやしの甘酢和え 芦別ガタタン	【郷土料理】 北海道	牛乳,豚肩肉,油揚げ, 鶏肉むね(皮付), なると,たまご	精白米,米油,砂糖,でん粉,ごま油	しょうが,キャベツ,ピーマン,緑豆もやし, きゅうり,にんじん,たけのこ(水煮), はくさい,しめじ,長ねぎ	778 kcal 31.9 g
9月	クリームウインナードッグ わかめサラダ ハンガリアンシチュー	○	牛乳,ウインナー,シュレッドチーズ, カットわかめ,鶏肉むね(皮付), 生クリーム(乳)	コッペパン,バター,米粉,米油, じゃがいも,薄力粉	きゅうり,ホールコーン,キャベツ,玉葱, ににく,にんじん,マッシュルーム(ゆで), 黄ピーマン	817 kcal 32.5 g
10火	スタミナ丼 中華風野菜 たまご春雨スープ	○	牛乳,豚肩肉,絹ごし豆腐,たまご	精白米,米油,でん粉,ごま油, 砂糖,緑豆はるさめ	しょうが,ににく,玉葱,たけのこ(ゆで), にんじん,だいこん,きゅうり,干し椎茸, 緑豆もやし,チンゲンツイアイ	730 kcal 28.1 g
12木	ご飯 肉じゃがコロッケ じゃこ入り和風サラダ 揚げときやべつの味噌汁	○	牛乳,豚ひき肉,たまご,カットわかめ, ちりめんじゃこ,油揚げ,絹ごし豆腐, 白みそ,赤みそ	精白米,米油,しらたき,砂糖,じゃがいも, 乾燥マッシュポテト,薄力粉, パン粉(乾燥),パン粉(生), 油,白ごま,ごま油	玉葱,にんじん,緑豆もやし,きゅうり, しょうが,長ねぎ,キャベツ,こまつな	829 kcal 27.2 g
13金	スペゲティーハッシュドポーク フレンチサラダ ガトーショコラ	○	牛乳,豚肩肉,生クリーム(乳),たまご	スペゲティ,米油,砂糖,でん粉, バター,無塩バター,薄力粉,粉砂糖	ににく,玉葱,にんじん,トマトジュース, マッシュルーム(水煮), ホールトマト(缶),キャベツ,きゅうり	823 kcal 27.7 g
16月	ジャージャー麺 じゃこのカリカリサラダ りんごとさつまいもの餡がらめ	○	牛乳,豚ひき肉,レンズまめ(乾), 赤みそ,ちりめんじゃこ	米油,蒸し中華麺(油なし),砂糖, でん粉,ごま油,さつまいも, 米油(揚油),水あめ	ににく,しょうが,にんじん,玉葱, チンゲンツイアイ,だいこん,きゅうり, 緑豆もやし,ホールコーン, 赤ピーマン,りんご	816 kcal 28.4 g
17火	ミルクパン ハンバーグデミグラスソース マッシュポテト ABCスープ	○	牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉, 絹ごし豆腐,たまご, 生クリーム(乳),鶏肉むね(皮付)	ミルクパン,米油,パン粉(生),砂糖, でん粉,じゃがいも,バター, ABCマカロニ	玉葱,ににく,セロリー,にんじん,キャベツ	741 kcal 34.1 g
18水	リクエスト給食(2年生) ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★	○	牛乳,鶏ひき肉,鶏肉もも(皮付), ベーコン,たまご	精白米,米油,バター,薄力粉, コーンフレーク,パン粉(乾燥), 米油(揚油),スペゲティ,砂糖	ごぼう,にんじん,玉葱,ホールコーン, こねぎ,ににく,キャベツ	873 kcal 33.3 g
19木	ご飯 ぶりの塩焼き おろし醤油かけ 野菜の海苔あえ 豆腐ときやべつの味噌汁	【生徒作成献立】 1年B組 ※作成者からの献立紹介を 下に記載しています。	牛乳,ぶり,刻みのり,油揚げ, 絹ごし豆腐,白みそ, 赤みそ,カットわかめ	精白米,砂糖	しょうが汁,だいこん,こまつな, 緑豆もやし,にんじん,玉葱,キャベツ	725 kcal 34.3 g
20金	とんとんカレーライス きやべつとじゃこのサラダ 果物(りんご)	○	牛乳,豚肉(もも),豚ひき肉, シュレッドチーズ,ちりめんじゃこ	精白米,精麦,米油,じゃがいも,バター, 薄力粉,砂糖,ごま油,ごま(いり)	しょうが,ににく,玉葱,にんじん, キャベツ,きゅうり,りんご	824 kcal 26.9 g
26木	ご飯 ししゃもフライ 梅ドレキやべつ 大根と豚肉の煮物	○	牛乳,からふとししゃも(生干し), かつお糸削り,豚肩肉	精白米,薄力粉,パン粉(乾燥), 米油(揚油),米ぬか油,砂糖, こんにゃく,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,ホールコーン, ねり梅,たけのこ(水煮),だいこん, にんじん,こまつな	786 kcal 25.4 g
27金	鶏肉と青菜のあんかけそば ナムル 黒糖大豆	○	牛乳,鶏肉むね(皮付),うずら卵, 大豆(国産・乾),きな粉(大豆)	蒸し中華麺(油なし),米油,砂糖, でん粉,ごま油,白ごま, 米油(揚油),黒砂糖	しょうが,ににく,たけのこ(ゆで), 干し椎茸,はくさい,にんじん,玉葱, 長ねぎ,こまつな,だいこん,キャベツ	769 kcal 33.0 g

## 《献立の工夫点》

中学生に不足している栄養素「鉄」を多く含んでいる、ぶりを使いました。ぶりの塩焼きは、めっちゃおいしいので食べてみてください。

## 《栄養士より》

ぶりの塩焼きをお勧めする気持ちがよく表れている献立です。給食は大量調理のため、少し冷めてしまう心配があります。献立作成者に相談し、タレをかけて冷めても食べやすいように変更しました。

月平均  
(区基準量)

785 kcal  
(830kcal)

30.8 g  
(27~41.5g)

