

2025



# 2月予定献立表



足立区立入谷中学校  
校長 小出 泰隆  
栄養士 井上 奈奈

日	献立表	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 (kcal) たんぱく質 (g)
3月	いわしのひつまぶし 小松菜の辛子和え 呉汁 <b>節分メニュー</b>		学乳 いわし 木綿豆腐 大豆 みそ 厚削り	米 押麦 でんぷん 小麦粉 油 砂糖 白いりごま こんにゃく	しょうが こまつな はくさい もやし ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ	754 29.4
4火	ビビンパ 豆腐と春雨のスープ 杏仁ゼリー		学乳 豚肉 みそ たまご 木綿豆腐 鶏肉 うずら卵水煮 調理用牛乳 パールアガー 生クリーム	米 押麦 砂糖 油 ごま油 白いりごま サラダ油 普通はるさめ	しょうが にんにく もやし にんじん こまつな 長ねぎ はくさい もも缶(白桃)	866 32.1
5水	丸パン おから入りハンバーグ キャベツ 野菜スープ		学乳 豚肉 おから(新製法) たまご 調理用牛乳 鶏肉	丸パン 油 パン粉 砂糖 マカロニ	玉葱 キャベツ にんじん 冷凍ホールコーン こまつな	696 35.8
6木	卵とじうどん ししゃものカレーパン粉焼き		学乳 鶏肉 板なしかまぼこ 油揚げ たまご ししゃも(生干し)	無塩冷凍うどん でんぷん マヨネーズ パン粉	にんじん 玉葱 干し椎茸 長ねぎ こまつな	698 35.0
7金	麦ご飯 肉豆腐 ごまドレッシングサラダ		学乳 焼き豆腐 豚肉 厚削り いか	米 押麦 糸こんにゃく 油 三温糖 砂糖 練りごま	にんじん 玉葱 干し椎茸 長ねぎ しょうが こまつな キャベツ きゅうり れんこん 冷凍ホール コーン	704 32.5
10月	フレンチトースト フレンチサラダ ポトフ <b>野菜の日</b>		学乳 調理用牛乳 たまご 鶏肉	食パン バター 三温糖 油 砂糖 ジャがいも	もやし キャベツ きゅうり 玉葱 にんじん パセリ	674 36.5
12水	麦ごはん ひじき入り卵焼き 白菜の和風和え みそ汁		学乳 たまご 鶏肉 芽ひじき 木綿豆腐 油揚げ みそ 厚削り	米 押麦 油 砂糖	たけのこ にんじん 玉葱 万能ねぎ はくさい こまつな レモン だいこん 長ねぎ だいこん葉	731 28.0
13木	深川めし ツナと小松菜の和え物 ちゃんこ汁		学乳 油揚げ 剥き身あさり ツナ水煮 鶏肉 厚削り	米 油 砂糖 ごま油 黒いりごま こんにゃく	にんじん ごぼう 干し椎茸 しょうが 万能ねぎ キャベツ こまつな はくさい 長ねぎ だいこん	701 28.0
14金	ジャンバラヤ 白菜のスープ ガトーショコラ <b>HAPPY VALENTINE'S DAY</b> <b>バレンタインメニュー</b>		学乳 鶏肉 ウィンナー 冷凍むきえび 鶏肉 たまご 生クリーム	米 押麦 バター 油 小麦粉 豆乳クリームバター コーティングチョコレート 砂糖 粉糖	にんにく 冷凍ホールコーン 玉葱 にんじん セロリー ピーマン はくさい えのきたけ しょうが	828 30.4
17月	スパゲティナポリタン シャキシャキポテトサラ ☆米粉のパンナコッタ <b>お誕生日給食</b>		学乳 豚肉 ベーコン 粉チーズ 調理用牛乳 生クリーム	スパゲッティ 油 ジャがいも 砂糖 ごま油 白いりごま グラニュー糖 米粉	にんじん 玉葱 エリンギ ピーマン にんにく きゅうり レモン パインピット(缶詰)	717 26.9
18火	コッペパン ブラウンシチュー 小松菜のサラダ		学乳 鶏肉 大豆 粉チーズ 生クリーム	コッペパン 油 ジャがいも 小麦粉 豆乳クリームバター 中ざら糖 ごま油 砂糖 白いりごま	にんにく にんじん 玉葱 エリンギ もやし こまつな	747 33.8
19水	麦ごはん 魚の酢豚風 豆腐とわかめのスープ		学乳 たら 大豆 鶏肉 カットわかめ 木綿豆腐 うずら卵水煮	米 押麦 でんぷん ジャがいも 油 砂糖 ごま油 白いりごま	しょうが にんじん 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ピーマン 長ねぎ こまつな	816 33.8
20木	カレーライス ☆チキンカツ キャベツとコーンのサラダ <b>3年生応援メニュー</b>		学乳 鶏肉 粉チーズ たまご <b>カツを食べて勝つ!!</b>	米 押麦 油 小麦粉 豆乳クリームバター はちみつ パン粉 砂糖	玉葱 にんにく しょうが にんじん トマト缶詰 冷凍ホールコーン キャベツ きゅうり	770 28.3
21金	麦ごはん 鯖の味噌煮 小松菜ともやしの和え物 かきたま汁		学乳 さば みそ 木綿豆腐 たまご カットわかめ 厚削り	米 押麦 三温糖 油 ごま油 砂糖 白いりごま でんぷん	しょうが もやし こまつな にんじん	766 33.5
28金	わかめご飯 あじフライ ポイル野菜 けんちん汁		学乳 炊きこみわかめ あじ たまご 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 厚削り	米 小麦粉 パン粉 油 ジャがいも	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 こまつな	796 34.2

※食材の納入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

2,3月リクエストメニュー 献立のメニューに☆がついています。

3月に卒業を迎える3年生に、「卒業祝いリクエスト給食アンケート」を実施しました。  
主食・おかず・デザートでランキング上位のものも登場します。  
前に行ったリクエスト2年生の『唐揚げ』と被ったため20日はチキンカツにしました。唐揚げは3月です。桃ゼリーも3月登場します。お楽しみに！

