



令和7年度2月 予定献立表



都内の農家 田倉農園さんの野菜を給食で使っています
使用予定の献立と食品は**太字**になっています

東京都立南多摩中等教育学校

日	(曜)	献立名			主な食品群			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		主食	おかず		牛乳	体の組織を作る	エネルギーになる		体の調子を整える
			主なおかず	その他のおかず		赤	黄		緑
2	(月)	12:30完全下校日(給食なし)							
3	(火)	適正検査日							
4	(水)	採点日							
5	(木)	採点日							
6	(金)	採点日							
9	(月)	チンジャオ ニューロース丼 (牛肉の炒め物)	きつね和え フルーツあんみつ	○	牛乳 牛肉 油揚げ 寒天	米 麦 油 砂糖 澱粉 胡麻油 小豆 黒砂糖	生姜 にんにく 人参 玉葱 筍 もやし ピーマン 赤ピーマン 小松菜 キャベツ みかん缶 りんご缶 桃缶	720 26.4 21.4	
10	(火)	人参ご飯	鶏の竜田揚げ・おろしダレ じゃが芋の昆布和え かきたま汁 果物(みかん)	○	牛乳 鶏肉 昆布 豆腐 卵 ワカメ	米 ごま 澱粉 油 砂糖 じゃが芋	人参 生姜 大根 ピーマン 長葱 みかん	736 32.9 24.3	
11	(水)	建国記念の日							
12	(木)	麦ご飯	家常豆腐 ナムル 果物(苺)	○	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	米 麦 油 砂糖 澱粉 胡麻油 ごま	にんにく 生姜 椎茸 筍 人参 キャベツ 長葱 グリンピース 苺 もやし 大豆もやし ほうれん草	702 31.4 25.7	
13	(金)	サフランライス・ チリコンカーネ	キャベツとツナのマスタード和え ブラウニー	○	牛乳 大豆 鶏肉 チーズ ツナ 卵	米 麦 油 砂糖 小麦粉 バター	生姜 にんにく 玉葱 セロリ 人参 枝豆 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン	797 34.5 25.5	
16	(月)	鮭のクリーム スパゲティ	ポテトサラダ サイダー寒天フルーツ	○	牛乳 鮭 チーズ ハム 寒天	スパゲティ 油 小麦粉 生クリーム バター 砂糖 じゃが芋	生姜 セロリ 玉葱 マッシュルーム 人参 ほうれん草 胡瓜 桃缶 コーン みかん缶 パイン缶	708 28.5 25.2	
17	(火)	ポークカレー	コールスローサラダ 果物(柑橘類)	○	牛乳 豚肉 チーズ	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖	セロリ 生姜 にんにく 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 柑橘類	792 24.2 25.1	
18	(水)	コーンライス	ツナサラダ ボルシチ ブルーベリーとリンゴのヨーグルト	○	牛乳 ツナ 牛肉 ヨーグルト	米 砂糖 油 じゃが芋 生クリーム	コーン キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく セロリ 玉葱 かぶ トマト ブルーベリー りんご缶	725 27.4 27.7	
19	(木)	ゆかりご飯	魚のきのこあんかけ ほうれん草となるとの和え物 味噌汁 小倉明日葉寒天	○	牛乳 鮭 なると 豆腐 油揚げ 味噌 ワカメ 寒天	米 砂糖 澱粉 生クリーム 小豆 黒砂糖	えのきだけ 椎茸 なめこ もやし ほうれん草 人参 長葱 明日葉	733 35.4 25.9	
20	(金)	黒砂糖パン	カレードレッシングサラダ クリームシチュー 果物(苺)	○	牛乳 鶏肉 チーズ	パン 砂糖 油 じゃが芋 バター 小麦粉 生クリーム	キャベツ 胡瓜 人参 コーン 生姜 にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム グリンピース 苺	739 27.6 31.8	
23	(月)	天皇誕生日							
24	(火)	青海苔ご飯	ししゃもの南蛮漬け かぶの柚子香和え 豚汁 白いんげん豆のきんとん	○	牛乳 青海苔 ししゃも 豚肉 豆腐 味噌	米 澱粉 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 白いんげん豆	玉葱 人参 かぶ 柚子 生姜 大根 ごぼう こんにゃく 長葱	706 28.5 22.7	
25	(水)	ハヤシライス	ガーリックドレッシングサラダ 果物(柑橘類)	○	牛乳 牛肉	米 麦 油 バター 小麦粉	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム トマト 枝豆 ほうれん草 赤ピーマン コーン 柑橘類	738 24.3 22.2	
26	(木)	おかかご飯	千草焼き ほうれん草の海苔和え 味噌汁 小豆抹茶豆乳寒天	○	牛乳 鯉節 鶏肉 豆乳 卵 ツナ 海苔 油揚げ 味噌 寒天	米 油 砂糖 澱粉 じゃが芋 小豆 黒砂糖	玉葱 筍 ピーマン 赤ピーマン 椎茸 ほうれん草 白菜 人参 水菜	710 32.1 21.3	
27	(金)	ゴマご飯	魚の香草パン粉焼き レモン和え ぶどうゼリー ABCマカロニ入りミートパネ	○	牛乳 鮭 チーズ ベーコン 寒天	米 麦 ごま パン粉 オリーブ油 砂糖 マカロニ バター	パセリ 大根 胡瓜 人参 レモン にんにく 生姜 玉葱 セロリ かぶ キャベツ トマト ぶどうジュース ぶどう缶	734 29.6 24.6	

※食材の都合で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

