



2月予定献立表

令和6年度 文京区立第九中学校



日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質			
3月	節分ご飯	○	大豆、いわし	米、でんぷん、砂糖	米油、★ごま	しょうが	酒、醤油、みりん	735 kcal		
	具だくさんみそ汁		鶏肉、飾りかまぼこ、みそ	じゃがいも		にんじん、こまつな	だいこん、しめじ	かつお厚削り節、だし昆布	30.3 g	
	果物					★りんご				
4火	胚芽パン	○		★胚芽パン				769 kcal		
	ポテトミートグラタン		豚肉	★牛乳、★チーズ、パン粉	米油、★バター	にんじん	玉ねぎ、にんにく、しょうが	塩、こしょう、ケチャップ、ビュレ、ウスターソース、ワイン	32.8 g	
	粒マスタードサラダ				砂糖	米油	こまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり	酢、塩、こしょう、★粒入りマスタード	
5水	鶏飯	○	たまご、鶏肉	焼きのり	米、押麦、砂糖	米油	さやいんげん、にんじん、万能ねぎ	たくあん干し大根漬、しょうが、レモン	塩、酢、鶏ガラ、醤油、みりん、酒	724 kcal
	がね		たまご、豆腐		さつまいも、薄力粉、砂糖	米油	にんじん、にら	玉ねぎ	塩	28.1 g
	白くまゼリー			粉寒天、★牛乳、★加糖練乳	砂糖、甘納豆(あずき)			★パイナップル缶、★黄桃缶		
6木	ご飯	○		米					708 kcal	
	味噌だれ添えおでん		生揚げ、みそ		こんにゃく、竹輪ふ、じゃがいも、砂糖			湯島大根	かつお厚削り節、酒、醤油、塩、みりん	29.0 g
	野菜とささみの和え物		鶏肉		砂糖	ごま油	にんじん	もやし、きゅうり	酒、塩、こしょう、酢、醤油	
7金	きつねうどん	○	鶏肉、油揚げ		冷凍うどん、砂糖、丸もち、スバゲティ		にんじん、こまつな	だいこん、しめじ、長ねぎ	だし汁、かつお厚削り節、だし昆布、塩、醤油、みりん、酒	709 kcal
	桜えびと青菜の炒め物		焼き竹輪	★さくらえび		ごま油	チンゲンツアイ、にんじん	もやし	みりん、醤油、オイスターソース	29.6 g
	果物							★いよかん		
10月	ご飯	○		米					791 kcal	
	鯖のみぞれかけ		さば		砂糖		こねぎ	しょうが、だいこん	酒、塩、醤油、だし汁	31.7 g
	切干大根の含め煮		油揚げ、大豆		こんにゃく、砂糖	米油、ごま油	にんじん、こまつな	切干しだいこん	酒、醤油、みりん	
12水	みそ汁		油揚げ、みそ	カットわかめ			はくさい、えのきたけ	かつお厚削り節、だし昆布		
	キャロットライス	○	鶏肉、★えび	★牛乳、★生クリーム	米、押麦、薄力粉	★バター、米油	にんじん、こまつな	玉ねぎ、しめじ	鶏ガラ、塩、こしょう、ワイン	768 kcal
	えびクリームソース				砂糖	米油	にんじん、パプリカ赤・黄	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、★りんご	酢、塩、ワイン、★からし(粉)	27.7 g
カラフルサラダ							★いちご			
13木	果物	○			米				804 kcal	
	ご飯									
	ヤンニョムチキン		鶏肉		でんぷん、薄力粉	米油、オリーブ油		玉ねぎ	酒、塩、こしょう、ケチャップ、コチュジャン	32.6 g
14金	チョコレギサラダ			焼きのり		ごま油、★ごま	みずな、にんじん	キャベツ、きゅうり、にんにく	醤油、塩	
	豆腐チゲ	豚肉、豆腐、みそ		砂糖	ごま油		長ねぎ、えのきたけ、もやし、白菜キムチ、はくさい	鶏ガラ、コチュジャン、とうがらし(粉)、酒、塩、醤油		
	フレンチトースト	たまご	★牛乳	★食パン、砂糖	★バター			バニラエッセンス	812 kcal	
17月	ポトフ	○	豚肉		じゃがいも		にんじん、こまつな	玉ねぎ、セロリー、キャベツ、かぶ	鶏ガラ、ワイン、塩、こしょう	33.9 g
	チョコプリン		たまご	★生クリーム、★牛乳	砂糖、★チョコレート				バニラエッセンス	
	ナン				★ナン					788 kcal
18火	キーマカレー	○	豚肉、レンズまめ(乾)		砂糖	米油、★バター	にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリー、★干しぶどう	ワイン、カレー粉、ビュレ、鶏ガラ、ローリエ、塩、こしょう、醤油、ウスターソース	33.6 g
	ブロッコリーサラダ				砂糖	米油	ブロッコリー	キャベツ、きゅうり	塩、★からし(粉)、ワイン、酢	
	おかしな目玉焼き			粉寒天、★乳酸菌飲料	砂糖				★黄桃缶	
19水	ご飯	○		米					731 kcal	
	鯛の照り焼き		ブリ		砂糖			しょうが	酒、醤油、みりん	35.4 g
	野菜のごま酢和え				砂糖	★ごま	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし	醤油、酢	
20木	かきたま汁		豆腐、たまご		でんぷん		こまつな	えのきたけ	かつお厚削り節、だし昆布、酒、塩、醤油	
	和風スパゲッティ	ウィンナー、鶏肉		スパゲッティ	米油、★バター	にんじん、こまつな	にんにく、玉ねぎ、しめじ、エリンギ	酒、塩、醤油	808 kcal	
	ひじき入りサラダ		ひじき		砂糖	米油	こまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	塩、★からし(粉)、醤油、酢	32.1 g
21金	大学芋			さつまいも、砂糖、水あめ	米油、★ごま			酢、醤油		
	ご飯	○		米					810 kcal	
	のりのつくだ煮			焼きのり	砂糖				みりん、酒、醤油	37.8 g
肉じゃが	豚肉、うずら卵(水煮)			こんにゃく、じゃがいも、砂糖	米油	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布、酒、塩、醤油、みりん		
27木	わかさぎの磯部揚げ	たまご	わかさぎ、あおのり	薄力粉	米油					
	ミックスピラフ	鶏肉、★えび、いか		米	米油、★バター	にんじん、ピーマン	玉ねぎ、コーン	ワイン、塩、こしょう	706 kcal	
	野菜のキッシュ	ハム、たまご	★牛乳、★チーズ、★生クリーム		米油	ほうれんそう	玉ねぎ	塩、こしょう	32.9 g	
28金	ミネストローネスープ	大豆			米油	にんじん、ホールトマト、さやいんげん	玉ねぎ、キャベツ、しめじ	鶏ガラ、ケチャップ、ビュレ、塩、こしょう		
	ご飯	○		米					827 kcal	
	麻婆豆腐		豚肉、大豆、みそ、豆腐		砂糖、でんぷん	米油、ごま油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ	豆板醤、鶏ガラ、醤油、オイスターソース、甜麺醬	34.2 g
ぱりぱりサラダ				ワンタンの皮、砂糖	米油、ごま油	こまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、醤油、塩、★からし(粉)		
28金	果物							★せとが		
	ご飯	○		米					772 kcal	
	メンチカツ		豚肉、豆腐、たまご		薄力粉、パン粉、砂糖	米油		玉ねぎ、キャベツ	塩、こしょう、ナツメグ(粉)、ソース、ケチャップ、ワイン	32.6 g
野菜のおかか和え	かつおぶし			砂糖		こまつな、にんじん	もやし	醤油、酒		
みそ汁	油揚げ、みそ	カットわかめ					えのきたけ、だいこん	かつお厚削り節、だし昆布		

※アレルギー食品には記号を表示しています。
 ※食材料の購入等により献立を変更することがあります。
 ※2月6日は、交流自治体の旅です。熊本県上天草市の湯島大根を使用します。
 ※リクエスト給食のアンケートで上位だった料理には★マークをつけています。