2025年　2月献立表（1年生14回・2年生13回・3年生14回・8組14回）

調布市立調布中学校

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		エネルギー・たんぱく質・脂質
3月	ジョア			ジョア					728 kcal
	いわしのかばやき丼			いわし	米,でんぷん,砂糖	油		生姜	29.7 g
	茶碗蒸し		たまご,かまぼこ			ぎんなん	みつば	しいたけ	17.2 g
	さつま汁		油あげ,みそ,みそ,けずり		こんにゃく,さつまいも		にんじん	ごぼう,大根,ねぎ	
	福豆		鬼打ち豆						
4火	生パスタの豚肉ラグーソース		ぶた肉,大豆,ベーコン		生パスタ,三温糖,小麦粉	オリーブ油,油,バター	トマト(缶)	玉ねぎ,セロリー,にんにく	707 kcal
	ジュリアンヌスープ	1.3	ベーコン,けずり				にんじん	玉ねぎ,大根	28.2 g
	♥パンナコッタ オレンジソース			牛乳,生クリーム,かんてん	砂糖,コーンスターチ			オレンジジュース,レモン,みかん(缶)	30.8 g
5水	パインパン				パインパン				730 kcal
	ミートボールシチュー	○	ぶた肉,豆乳		乾燥マッシュポテト,米の衣（米パン粉）おから入り,じゃがいも,米粉	乳不使用マーガリン	にんじん	玉ねぎ,大根	28.7 g
	コーンフレークサラダ				コーンフレーク,砂糖	油	にんじん	キャベツ,もやし,コーン,玉ねぎ	27.7 g
6木	いなりちらし		油あげ	のり	米,砂糖		にんじん	干しいたけ,かんぴょう,れんこん	737 kcal
	しもつかれ風みそ汁	○	サケ,油あげ,大豆,みそ,みそ,けずり		じゃがいも		にんじん	大根,ねぎ	31.5 g
	初午だんご（ずんだあん）		豆ふ,えだまめ		白玉粉,砂糖				22.1 g
7金	♥豚キムチ丼		ぶた肉,ぶた肉		米	油,ごま油,ごま	ニラ	にんにく,生姜,キムチ,もやし	789 kcal
	たまごスープ	○	とり肉,たまご,けずり	わかめ	でんぷん		にんじん	玉ねぎ,えのきたけ,コーン	30.4 g
	♥キャラメルポテト			生クリーム	さつまいも,砂糖	油			30.3 g
10月	弁当日(調理校の石原小学校が振替休業日の為給食はありません。全員お弁当をご持参ください)								
12水	麦ごはん				米,押し麦				712 kcal
	♥チーズタッカルビ 世界の料理「韓国」	○	とり肉,みそ	チーズ	じゃがいも	ごま油,ごま	にんじん	にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ	29.2 g
	タラの韓国風スープ		タラ,豆ふ,けずり			ごま油	にんじん,小松菜	生姜,干しいたけ,ねぎ,もやし	20.1 g
	りんごゼリー			かんてん	砂糖			りんごジュース	
13木	♥五目うどん		とり肉,油あげ,けずり		冷凍うどん	ごま油	にんじん,小松菜	ごぼう,大根,干しいたけ,ねぎ	710 kcal
	ししゃものパリパリ揚げ	○		ししゃも	でんぷん,小麦粉,ぎょうざの皮	油	大葉		32.2 g
	ブロッコリーサラダ				砂糖	油,ごま油	ブロッコリー,赤ピーマン	もやし,コーン	28.4 g
	バナナ							バナナ	
14金	チキンライスのホワイトソースかけ		とり肉	牛乳,生クリーム	米,米粉	乳不使用マーガリン,油	にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム,コーン,グリンピース	744 kcal
	野菜スープ	○	ベーコン		米粉マカロニ・ハート型		にんじん	玉ねぎ,もやし,えのきたけ	25.5 g
	♥米粉のガトーショコラ		豆ふ		砂糖,米粉,粉砂糖	乳不使用マーガリン,油			29.2 g
17月	ひじきごはん		とり肉,油あげ	ひじき	米,こんにゃく,砂糖	油	にんじん	干しいたけ,グリンピース	643 kcal
	特製おでん	○	竹輪,揚げボール,がんもどき,あられはんぺん	つみれ（卵なし）,こんぶ	じゃがいも,こんにゃく,こんにゃく,竹輪麸			大根	28.2 g
	野菜の海苔あえ		おかか	のり			ほうれんそう,にんじん	もやし	16.7 g
	みかん							みかん	
18火	あんかけ焼きそば		笹かまぼこ,いか,ぶた肉		中華めん,でんぷん,砂糖	油,ごま油	にんじん,小松菜	にんにく,生姜,玉ねぎ,干しいたけ,たけのこ,もや	728 kcal
	もずくスープ	○	豆ふ,けずり	もずく			にんじん	大根,ねぎ	29.3 g
	♥みのむしくん		豆乳クリーム		さつまいも,砂糖,でんぷん,米粉,コーンフ	油			20.1 g
19水	♥木島平村のごはん				米				723 kcal
	大豆とじゃこの揚げ煮	○	大豆	じゃこ	でんぷん,砂糖	油,ごま			29.1 g
	♥焼き棒餃子		ぶた肉		はるさめ,でんぷん,ぎょうざの皮	ごま油,油		生姜,もやし	23.2 g
	吉野汁		とり肉,油あげ,豆ふ,けずり		こんにゃく,でんぷん		にんじん,小松菜	大根,干しいたけ,ねぎ	
20木	マーボー豆腐丼		ぶた肉,大豆,豆ふ,みそ		米,砂糖,でんぷん	油,ごま油	にんじん,ニラ	生姜,にんにく,干しいたけ,たけのこ,ねぎ,グリン	749 kcal
	中華スープ	○		わかめ		ごま油,ごま		ねぎ,干しいたけ,大根,もやし	26.1 g
	大学芋				さつまいも,白みつ,水あめ(酵素糖化)	油,ごま			25.9 g
21金	♥キムタクごはん		ベーコン		米	油,ごま,ごま油	にんじん	にんにく,キムチ,玉ねぎ,たくあん,ねぎ	691 kcal
	ししゃもの２色揚げ	○		ししゃも,青のり	小麦粉	油			31.0 g
	みだくさん味噌汁		油あげ,みそ,みそ,けずり		こんにゃく,じゃがいも	油	にんじん,小松菜	ごぼう,大根,玉ねぎ,ねぎ	27.0 g
	清見オレンジ							清見オレンジ	
	25日(火）～27日(木）は期末考査の為、給食はありません。								
28金	♥五目クッパ		とり肉,けずり,たまご		米,でんぷん	ごま,ごま油	にんじん,ほうれんそう	にんにく,たけのこ,ねぎ,大根,干しいたけ	749 kcal
	いかと生揚げのチリソース煮	○	いか,生あげ		でんぷん,砂糖	油,油		生姜,にんにく,しいたけ,玉ねぎ,ねぎ,グリンピー	34.2 g
	春雨サラダ		ハム		はるさめ,砂糖	ごま油,ごま	にんじん	きゅうり,もやし	26.3 g

※行事仕入れの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
♥は3年生のリクエスト食です

弁当日（調理校の石原小学校が振替休業日の為給食はありません。全員お弁当をご持参ください）