



# 2月の献立表



令和7年度

品川区立八潮学園

日 に ち	曜 日	献立 主食・おかず(主菜/副菜)・デザート		エネルギー(黄)	タンパク質(赤)	ビタミン(緑)	エネ ル ギ kcal	タンパク質 g	
				働く力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える			
2	月	ツナピザトースト コーンシチュー いよかん	○	食パン サラダ油 三温糖 じゃがいも 米粉 サラダ油	ミックスチーズ ベーコン ツナ 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	ホールトマト たまねぎ ピーマン にんにく たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン パセリ いよかん	760	32.7	
3	火	かばやきごはん おひたし まめまめ汁	○	米 胚芽米 ごま でんぷん 油 三温糖 三温糖	いわし 糸けずり節 みそ 大豆	もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ にんじん こんにゃく	731	29.2	
4	水	ダルカレー キャベツとベーコンのスープ りんご	○	米 胚芽米 じゃがいも 米粉 サラダ油	鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん りんご	718	22.8	
5	木	ごはん さわらの中華風ピリカラ焼き 炒合菜 豆腐の変わりスープ	○	米 胚芽米 ごまあぶら ごま油 春雨 サラダ油 ごま油 でんぷん	さわら 豚肉 卵 豆腐 鶏肉	しょうが もやし キャベツ にんじん たら にんにく しょうが たまねぎ 小松菜 えのきだけ にんじん 干しいたけ	749	35.5	
6	金	ごはん さんが焼き 揚げ野菜のきんぴら 豚汁	○	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 ごま油 でんぷん 油 三温糖 じゃがいも サラダ油	豆腐 赤みそ あじ 豚肉 みそ 油揚げ	ねぎ しょうが にんじん ごぼう れんこん さやいんげん 大根 ねぎ にんじん こんにゃく	768	30.3	
9	月	ごはん ぎせい豆腐 糸寒天のごま酢和え みそ汁	○	米 胚芽米 ごま油 三温糖 サラダ油 ごま 三温糖 じゃがいも	卵 豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 糸寒天 みそ	ねぎ ほうれん草 干しいたけ もやし にんじん きゅうり もやし 小松菜 にんじん	733	31.3	
10	火	ミルクパン コロツケ 茹で野菜ごまソース 野菜スープ	○	ミルクパン パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 ポテトフレーク サラダ油 ねりごま ごま ごま油 三温糖	豚ひき肉	たまねぎ にんじん もやし にんじん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ セロリ	797	28.2	
12	木	きつねうどん 野菜とわかめの酢の物 大学芋	○	冷凍うどん 三温糖 三温糖 さつまいも 黒ごま 三温糖 油 水あめ	油揚げ 鶏肉 生わかめ	白菜 にんじん ねぎ 小松菜 干しいたけ キャベツ きゅうり にんじん	768	26.0	
13	金	チキンライス ビーンズスープ ブラウニー	○	米 胚芽米 サラダ油	鶏肉 白いんげん豆 卵 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ にんじん パセリ にんにく	751	23.9	
16	月	びりん飯 鮭の塩焼き トマトだご汁	○	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油 小麦粉 サラダ油	豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 鮭 鶏肉	ごぼう にんじん 切り干し大根 トマト 大根 白菜 ねぎ こんにゃく にんじん しめじ	751	36.2	
17	火	胚芽パン さめの変りソース 小松菜サラダ ベジタブルコーンスープ	○	胚芽パン でんぷん 油 米粉 サラダ油 三温糖 サラダ油 三温糖 じゃがいも でんぷん	もつかざめ ハム 卵 鶏肉	たまねぎ 小松菜 もやし きゅうり にんじん レモン クリームコーン キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン	717	37.1	
18	水	ホイコーロー丼 春雨スープ ピーチゼリー	○	米 胚芽米 三温糖 でんぷん サラダ油 春雨 三温糖	豚肉 みそ 鶏肉 粉寒天	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく たまねぎ もやし 小松菜 にんじん しょうが 桃ジュース	736	25.2	
19	木	茶飯 おでん ごまあえ みかん	○	米 胚芽米 ちくわぶ じゃがいも 三温糖 でんぷん すりごま 三温糖	昆布 生揚げ 鶏ひき肉 甘みそ つみれ 結び昆布 赤みそ	大根 こんにゃく にんじん もやし 小松菜 にんじん みかん	733	25.2	
20	金	ジャージャーメン 大豆と煮干しの揚げ煮 青菜のスープ	○	蒸し中華麺 三温糖 サラダ油 でんぷん 三温糖 油	豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ 大豆 かねり煮干し	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく もやし 小松菜 にんじん	763	35.2	
24	火	わかめごはん 豆腐のハンバーグきのこソース 磯香あえ むらくも汁	○	米 胚芽米 パン粉 三温糖 サラダ油 でんぷん でんぷん	わかめ 豚ひき肉 豆腐 糸けずり節 刻みのり 卵 鶏肉	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ しめじ 干しいたけ キャベツ もやし ほうれん草 もやし ねぎ にんじん	746	33.7	
25	水	ごはん ししゃものネギダレソース 茹で野菜和風ドレッシング 利休汁	○	米 胚芽米 ごま油 でんぷん 油 三温糖 米粉 ごま油 三温糖 サラダ油 ねりごま ごま油 じゃがいも	ししゃも 豆腐 豚肉 みそ 昆布	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり にんじん 大根 ごぼう 糸こんにゃく 干しいたけ	729	27.3	
26	木	スパゲッティカレーミートソース 野菜の豆乳スープ ぶどうゼリー	○	スパゲッティ 小麦粉 サラダ油 じゃがいも でんぷん サラダ油 三温糖	豚ひき肉 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 粉寒天	たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく たまねぎ 小松菜 にんじん ぶどうジュース	801	31.8	
27	金	ゆかりごはん 笹かまのいそべあげ 五目豆 おくずかけ	○	米 胚芽米 ごま 油 米粉 でんぷん 三温糖 サラダ油 そうめん じゃがいも でんぷん サラダ油	笹かまぼこ あおのり 大豆 鶏肉 刻み昆布 油揚げ	ゆかり れんこん にんじん 大根 ねぎ ごぼう にんじん 小松菜 干しいたけ	762	25.5	
※食材料の都合等で、献立が変更になることがあります。							月平均	751	29.8

節分

熊本県の郷土料理



宮城県の郷土料理