



2月

給食献立予定表



令和7年度

新宿区立落合第三小学校

日	献立	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	栄養価
2月	マーぼーどうふどん はるさめスープ	○	牛乳,豚ひき肉,みそ,豆腐,鶏肉,わかめ	精白米,米粒麦,油,三温糖,でんぶん,ごま油,はるさめ	にんにく,しょうが,長ねぎ,たまねぎ,干ししいたけ,にら,にんじん,たけのこ水煮	トウバンジャン,酒,テンメンジャン,しょうゆ,オイスターソース,塩,こしょう,トリガラ	605 25.4 2.7
3火	【節分の行事食】 いわしご飯 いも煮汁 きな粉豆	○	牛乳,いわし,鶏肉,豆腐,いり大豆,きな粉	精白米,米粒麦,油,小麦粉,でんぶん,三温糖,さといも,さとう	しょうが,ごぼう,だいこん,にんじん,まいたけ,長ねぎ	酒,しょうゆ,かつおけずり節,塩	675 31.6 1.5
4水	バーチキンカレー にんじんドレッシングサラダ	○	牛乳,鶏肉,プレーンヨーグルト,調理用牛乳,豆乳,生クリーム	精白米,米粒麦,油,バター,三温糖	にんにく,たまねぎ,しょうが,ホールトマト缶,にんじん,こまつな,キャベツ,ホールコーン	ターメリック,カレー粉,パプリカ,塩,トリガラ,酢,からし,しょうゆ	611 21.5 2.0
5木	ツナのトマトソーススパゲティ 温野菜サラダ コーンとチーズのマフィン	○	牛乳,ツナ油漬,卵,調理用牛乳,ダイスチーズ	油,スパゲッティ,じゃがいも,三温糖,バター,さとう,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,カットトマト缶,ブロッコリー,キャベツ,ホールコーン	こしょう,トマトケチャップ,ベイリーフ,塩,酢,ベーキングパウダー	715 28.6 2.6
6金	高野豆腐のそぼろどん みそけんちん汁 くだもの(かんきつ)	○	牛乳,高野豆腐,鶏ひき肉,豆腐,みそ	精白米,米粒麦,油,三温糖,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,長ねぎ,干ししいたけ,にんじん,ぶなしめじ,さやえんどう,ごぼう,だいこん,こまつな,かんきつ	酒,しょうゆ,かつおけずり節	565 24.5 2.2
9月	きなこトースト チキンのブラウンシチュー ツナサラダ	○	牛乳,きな粉,鶏肉,ツナ油漬	食パン,バター,三温糖,油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,セロリ,マッシュルーム水煮,たまねぎ,ホールトマト缶,こまつな,キャベツ,もやし	トリガラ,赤ワイン,トマトピューレ,塩,こしょう,トマトケチャップ,中濃ソース,ウスターソース,酢,しょうゆ	656 25.5 3.5
10火	切干大根菜めし 肉野菜炒め かぼちゃの甘煮	○	牛乳,油揚げ,豚肉	精白米,米粒麦,ごま油,油,三温糖	切干大根,こまつな,にんじん,たけのこ水煮,きくらげ,キャベツ,もやし,チングンサイ,にら,かぼちゃ	しょうゆ,塩,酒,こしょう,オイスターソース	602 24.3 1.7
12木	ご飯 さばのおかか煮 いそ和え じゃがいもとわかめのみそ汁	○	牛乳,さば,のり,みそ,わかめ,かつおけずり節	精白米,三温糖,じゃがいも,カット豆腐	にんじん,こまつな,キャベツ,もやし,たまねぎ,長ねぎ	しょうゆ,酒,みりん,かつおけずり節	595 28.0 2.7
13金	チキンパエリア ABCスープ チョコレートブラウニー	● ○	牛乳,鶏肉,いか,卵,調理用牛乳	油,精白米,米粒麦,じゃがいも,マカロニ,小麦粉,さとう,バター,ミルクチョコレート,粉砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,カットトマト缶,ピーマン,キャベツ,ほうれんそう	塩,こしょう,ターメリック,白ワイン,トリガラ,ベイリーフ,ベーキングパウダー,ココア,ラム酒	716 25.8 3.0
16月	とりときのこのだし炊きご飯 からふとますの焼きびたし 具だくさんみそ汁	○	牛乳,鶏肉,鶏ひき肉,油揚げ,からふとます,豆腐,みそ	精白米,米粒麦,でんぶん,じゃがいも	しめじ,まいたけ,さやえんどう,だいこん,にんじん,はくさい,こまつな	昆布茶,しょうゆ,酒,塩,うすくちしょうゆ,みりん,一味とうがらし,かつおけずり節	562 31.2 2.9
17火	ミルクパン ハーブチキン コールスローサラダ ポテトのクリームポタージュ	○	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,生クリーム	ミルクパン,油,三温糖,小麦粉,じゃがいも	にんにく,ホールコーン,キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ	白ワイン,ドライバジル,こしょう,酢,塩,トリガラ,ドライパセリ,塩こうじ	614 33.2 3.1
18水	キムチチャーハン トップギースープ ねぎとにらのチヂミ	○	牛乳,豚肉,鶏肉	精白米,米粒麦,油,ごま油,トップギ,小麦粉,米粉,三温糖,白すりごま,白ごま	にんじん,白菜キムチ,ピーマン,だいこん,長ねぎ,こまつな,にら,キャベツ,にんにく	酒,塩,こしょう,しょうゆ,トリガラ,酢	631 22.2 2.9
19木	ご飯 とうふのハンバーグ(おろしソース) 粉ふきいも 白菜と野菜のもりもりみそ汁	○	牛乳,豆腐,鶏ひき肉,ひじき,みそ,わかめ	精白米,パン粉,でんぶん,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,だいこん,はくさい,えのきたけ,長ねぎ	赤ワイン,ナツメグ,こしょう,塩,しょうゆ,みりん,ドライパセリ,かつおけずり節	584 25.2 2.1
20金	ご飯 青のりふりかけ 車ふと野菜のうま煮 くきわかめの和風サラダ	○	牛乳,かつおけずり節,青のり,鶏肉,くきわかめ	精白米,油,こんにゃく,じゃがいも,三温糖,車ふ,ごま油	れんこん,にんじん,さやいんげん,もやし,キャベツ,こまつな,ホールコーン	抹茶,塩,しょうゆ,酒,かつおけずり節,みりん,酢,からし	587 23.6 2.3
24火	チキンドリア 黒砂糖パン 野菜たっぷりスープ	○	牛乳,調理用牛乳,鶏肉,粉チーズ	精白米,米粒麦,油,小麦粉,パン粉,黒砂糖パン,じゃがいも	たまねぎ,しめじ,にんにく,えのきたけ,にんじん,キャベツ,こまつな	塩,パプリカ,白ワイン,ナツメグ,オレガノ,こしょう,トリガラ,ベイリーフ,しょうゆ	640 25.1 2.4
25水	他人どん よしの汁 くだもの(かんきつ)	○	牛乳,豚肉,油揚げ,卵,鶏肉,豆腐	精白米,米粒麦,油,つきこんにゃく,三温糖,さといも,でんぶん	たまねぎ,干ししいたけ,ほうれんそう,しめじ,だいこん,にんじん,長ねぎ,こまつな,かんきつ	かつおけずり節,酒,しょうゆ,塩	631 29.0 3.1
26木	ご飯 ししゃもの春巻き 切干大根入りおひたし とりちゃんこ汁	○	牛乳,ししゃも,鶏ひき肉,豆腐	精白米,油,春巻きの皮,小麦粉,ごま油,でんぶん,はるさめ	にんじん,もやし,こまつな,切干大根,しょうが,長ねぎ,にんにく,えのきたけ,はくさい	みりん,塩,かつおけずり節,こしょう,しょうゆ	624 25.1 2.0
27金	カレーうどん はるさめサラダ 草だんご	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,わかめ,豆腐,きな粉	うどん,油,三温糖,でんぶん,はるさめ,ごま油,上新粉,さとう,白玉粉	にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,はくさい,長ねぎ,もやし,こまつな,よもぎ粉	かつおけずり節,みりん,カレー粉,塩,酢,しょうゆ,からし,出し昆布	655 26.5 1.5

⑤学校行事や食材費等の都合により、献立や回数が変更になることがあります。