



2月献立表



2026年 2月

港区立六本木中学校

日	主食	牛乳	おかず	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 kcal たんぱく質 g
2月	ゆかりご飯	○	切り干し大根とひじきの和え物 つみれ汁 ココア豆	牛乳、ひじき、チキンハム、いわし、みそ、生揚げ、大豆	精白米、三温糖、ごま油、でん粉、じゃが芋、上白糖、粉糖	切干し大根、人参、小松菜、大根、しょうが、長ねぎ、えのき	ゆかり粉、醤油、米酢、塩、だしかつお厚削り節、酒、ココア	731 33.4
3火	キムたくごはん	○	春雨スープ たこ焼きポテト	牛乳、チキンハム、鶏肉、豆腐、たこ、糸削り節、青のり	精白米、五分つき米、サラダ油、緑豆春雨、ごま油、白ごま、じゃが芋、でん粉	ピーマン、たくあん、キムチ、しょうが、人参、白菜、長ねぎ	鶏がら、醤油、薄口醤油、みりん、酒、塩、黒こしょう、中濃ソース、ウスターソース	757 25.0
4水	白飯	○	えびあんかけの卵焼き 切り干し大根のピリ辛和え けんちん汁	牛乳、鶏卵、えび、油揚げ、生揚げ	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、こんにゃく、里芋	人参、玉ねぎ、にら、小松菜、切干し大根、ごぼう、大根、長ねぎ	黒こしょう、塩、酒、みりん、醤油、ラー油、だし昆布、だしかつお厚削り節	725 33.3
5木	§ ソース焼きそば	○	ポテトとコーンのスープ 豆ドーナツ	牛乳、鶏肉、干しえび、青豆、アスパラ、鶏卵	サラダ油、中華麺、じゃが芋、米粉、バター、上白糖、グラニュー糖	人参、しめじ、キャベツ、ピーマン、切干し大根、とうもろこし、ほうれん草	塩、黒こしょう、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がら、ローリエ、白ワイン、ペイリーフ(粉)、ペーキングパウダー、バニラエッセンス	736 27.5
6金	生揚げ中華煮丼	○	こんにゃくサラダ かぶと卵のスープ 天草オレンジ	牛乳、鶏肉、生揚げ、糸削り節、わかめ、鶏卵	精白米、五分つき米、サラダ油、でん粉、ごま油、こんにゃく、三温糖	しょうが、玉ねぎ、人参、しめじ、白菜、小松菜、キャベツ、きゅうり、かぶ、かぶの葉、天草オレンジ	醤油、酒、鶏がら、塩、黒こしょう、オイスターソース、米酢	731 28.3
9月	【2年生給食委員会考案献立】 白飯	○	鶏肉の唐揚げ(塩麴) キャベツサラダ わかめスープ カスタードプリン	牛乳、鶏肉、わかめ、鶏卵	精白米、サラダ油、薄力粉、米粉、でん粉、上白糖、グラニュー糖、白ごま	しょうが、人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、えのき、長ねぎ	塩麴、米酢、塩、黒こしょう、鶏がら、醤油、バニラエッセンス	837 33.7
10火	ごぼうとさばのドライカレー	○	コールスローサラダ りんご	牛乳、さば、レンズ豆、チーズ、かに風味かまぼこ	精白米、五分つき米、サラダ油、はちみつ、三温糖、上白糖	にんにく、しょうが、ごぼう、玉ねぎ、人参、黄ピーマン、ピーマン、キャベツ、とうもろこし、りんご	塩、カレー粉、酒、赤ワイン、クローブ、クミン(粉)、黒こしょう、醤油、トマトケチャップ、ウスターソース、りんご酢、米酢、からし(粉)	742 24.9
12木	パンパン	○	ラザニア 白菜のサラダ ポテトと野菜のスープ	牛乳、鶏肉、チーズ	パンパン、ラザニア、サラダ油、薄力粉、バター、じゃが芋	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、セロリ、トマトジュース、白菜、きゅうり、プロッコリー、マッシュルーム	塩、パプリカ、オレガノ(粉)、チリパウダー、白こしょう、トマトケチャップ、白ワイン、黒こしょう、マスタード、醤油、鶏がら、ローリエ、ペイリーフ(粉)	794 31.9
13金	ジャンバラヤ	○	魚のマスタード焼き かにじんのクリームスープ ボンカン	牛乳、鶏肉、ウインナー、えび、しいたけ、生クリーム、牛乳	精白米、五分つき米、サラダ油、じゃが芋、マヨネーズ、バター、薄力粉	にんにく、セロリ、玉ねぎ、エリンギ、トマト缶、とうもろこし、人参、ピーマン、ほんかん	塩、パプリカ、オレガノ(粉)、チリパウダー、白こしょう、トマトケチャップ、白ワイン、黒こしょう、マスタード、醤油、鶏がら、ローリエ、ペイリーフ(粉)	754 34.8
16月	白飯	○	ひじきふりかけ ニギスの南蛮漬 おとわりのピリ辛あえ 豚汁 いよかん	牛乳、ひじき、削り節(粉)、にぎす、豚肉、みそ、生揚げ	精白米、三温糖、サラダ油、薄力粉、でん粉、米粉、ごま油、さつま芋	長ねぎ、かぶ、きゅうり、人参、玉ねぎ、小松菜、いよかん	醤油、みりん、酒、米酢、一味唐辛子、塩、薄口醤油、ラー油、だしかつお厚削り節	724 25.7
17火	【商店街コラボメニュー】 ラゴッチャ東京 ポロネーゼ	○	ラゴッチャアンチョビサラダ ラゴッチャ パンナコッタ	牛乳、牛肉、生クリーム、チーズ、アンチョビ、寒天	ペンネ、オリーブ油、バター、サラダ油、上白糖	トマト缶、玉ねぎ、セロリ、人参、ポルチーニ、大根、プロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんにく、ラズベリー、ブルーベリー	赤ワイン、塩、黒こしょう、パセリ、練りマスタード、白ワイン	808 33.0
18水	セルフ コロッケパン	○	白菜とコーンのサラダ 南瓜と白インゲン豆のシチュー	牛乳、鶏肉、いんげん豆、白いんげん(ペースト)、生クリーム	無塩パン、サラダ油、じゃが芋、薄力粉、米粉、パン粉、バター	玉ねぎ、人参、白菜、きゅうり、とうもろこし、かぼちゃ、プロッコリー	塩、黒こしょう、中濃ソース、ウスターソース、トマトケチャップ、赤ワイン、りんご酢、米酢、鶏がら、ローリエ、白こしょう、ペイリーフ(粉)	840 32.9
19木	切り干し大根炊き込みご飯	○	鮭のれもん風味焼き かぶの即席漬 練りごま入り豆乳さつま汁	牛乳、さつま揚げ、油揚げ、鶏肉、ひじき、さけ、塩昆布、生揚げ、みそ、豆乳	精白米、五分つき米、サラダ油、三温糖、でん粉、さつま芋、白ごま	干しいたけ、人参、切干し大根、レモン果汁、かぶの葉、かぶ、玉ねぎ、小松菜	醤油、みりん、だし昆布、薄口醤油、塩、だしかつお厚削り節	740 39.9
20金	【3年生応援給食】 § チキンかつ(勝)カレー	ジョア	わかめサラダ りんご	鶏肉、茎わかめ	精白米、五分つき米、バター、薄力粉、米粉、パン粉、サラダ油、ごま油、三温糖	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、マッシュルーム、キャベツ、プロッコリー、ホールコーン、りんご	ジョア マスカット、カレー粉、塩、ペイリーフ(粉)、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、鶏がら、ローリエ、ガラムマサラ、カルダモン(粉)、コリアンダー、オールスパイス、黒こしょう、米酢、醤油	831 23.3
24火	【ひな祭り給食& 食育推進事業献立】 ◇あなご入りちらし寿司	○	白菜の辛子和え かまぼこのすまし汁 白焼入りピーチゼリー	牛乳、油揚げ、あなご、鶏卵、豆腐、かまぼこ、鶏肉、アガー	精白米、三温糖、上白糖、サラダ油	人参、干しいたけ、かんぴょう、れんこん、サヤエンドウ、小松菜、白煮、しょうが、薬の花、桃ジュース、白桃缶	酒、だし昆布、純米酢、塩、みりん、醤油、薄口醤油、米酢、からし(粉)、だしかつお厚削り節、白ワイン	732 31.1
25水	§ ハヤシライス	○	★ポテトのハニーサラダ デコボン	牛乳、鶏肉	精白米、サラダ油、薄力粉、三温糖、じゃが芋、はちみつ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゅうり、デコボン	トマトピューレ、トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、塩、黒こしょう、鶏がら、ローリエ、りんご酢、米酢、からし(粉)	790 22.9
26木	§ キムチチャーハン	○	海鮮春雨スープ § 米粉のオレンジケーキ	牛乳、鶏肉、豚肉、えび、いか、豆腐、鶏卵	精白米、五分つき米、サラダ油、ごま油、緑豆春雨、白ごま、上白糖、米粉、バター	しょうが、人参、玉ねぎ、干しいたけ、ピーマン、キムチ、白菜、長ねぎ、オレンジジュース、オレンジマーマレード	鶏がら、オイスターソース、塩、黒こしょう、醤油、ペーキングパウダー	759 26.8
27金	カツオ飯	○	白菜のサラダ ゆずジュレ 卵とにらのすまし汁	牛乳、かつお、のり、かに風味かまぼこ、アガー、鶏肉、鶏卵	精白米、米粉、でん粉、サラダ油、三温糖	しょうが、白菜、人参、小松菜、とうもろこし、ゆず、玉ねぎ、にら	みりん、醤油、だし昆布、酒、一味唐辛子、米酢、塩、黒こしょう、だしかつお厚削り節、薄口醤油	722 29.7

※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

献立名の前にあるマークはリクエスト給食です。◇3年1組、★3年2組、♡3年3組、◎S組、§先生

▲は、3年生夏休み家庭科の宿題 「物語の中の料理の再現」を参考にしました。

2月17日商店街コラボ給食です。La Goccia Tokyo(ラ・ゴッチャ東京)のポロネーゼを給食用にアレンジしたものです。

じっくり炒めた野菜の甘みと、ゴロっと入った牛すね肉のゼラチン質のソースを味わって欲しいというお店の思いが込められています。

パスタは珍しい形をしています。サラダのドレッシングには、アンチョビを使用しています。お店とのコラボ給食を楽しみにしてください。

感染症に負けない体をつくろう

