

2025年度



2月献立表



港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	ゆかりごはん	○					精白米		731 kcal 31.2 g
	生揚げの五目煮		鶏肉		人参	たけのこ、干し椎茸	こんにゃく	油	
	豚バラと長ねぎのみそ汁		生揚げ		小松菜	大根、枝豆	三温糖、でん粉	油	
3火	🍷節分🍷	○							758 kcal 28.3 g
	ごはん						精白米		
	高野豆腐と大豆の揚げ煮		高野豆腐				でん粉、三温糖	油	
	ゆかり和え		大豆		小松菜、人参	白菜、キャベツ			
4水	鯛のつみれ汁	○	いわし		人参、小松菜	大根、ごぼう	でん粉		720 kcal 34.4 g
	ココアパン					長ねぎ、しょうが			
	きのこ入りオムレツ		ハム		ピーマン	にんにく、玉ねぎ	ココアパン	油	
	青菜とコーンのソテー		鶏卵		赤ピーマン	マッシュルーム	三温糖		
5木	野菜スープ	○	ベーコン		小松菜	ホールコーン		油	753 kcal 27.2 g
	🌞1年校外学習🌞		豚肉		ほうれん草		じゃが芋	油	
	ごまみそ野菜うどん		みそ		人参、にら	玉ねぎ、もやし	うどん、三温糖	油	
	野菜チップス				小松菜	しょうが	でん粉	白ごま	
6金	デコボン ◎特別栽培◎	○			人参		じゃが芋	油	739 kcal 31.9 g
	★海苔の日・抹茶の日★					デコボン	さつま芋		
	ごはん						精白米		
	鯖のごま焼き		さわら				三温糖	白ごま	
9月	野菜の磯和え	○		いわのり	人参	キャベツ、えのき	三温糖		723 kcal 38.1 g
	じゃがいものみそ汁		みそ			もやし			
	抹茶ミルクゼリー			寒天		玉ねぎ	じゃが芋		
				牛乳			上白糖		
10火	🍷青森県の郷土料理🍷	○							731 kcal 27.2 g
	ほたてごはん		油揚げ		人参	ホールコーン、枝豆	精白米、三温糖	油	
	鯖のにんにくみそ焼き		ほたて				三温糖	ごま油	
	野菜のおかか炒め		みそ			にんにく、長ねぎ			
12木	せんべい汁	○	豚肉		人参、江戸菜	長ねぎ、キャベツ		ごま油	769 kcal 33.4 g
	チリビーンズライス		大豆		人参	長ねぎ、大根、ごぼう	こんにゃく	油	
	きのこソテーサラダ		白インゲン豆				かやきセバイ		
	りんご ◎特別栽培◎		ひよこ豆		ほうれん草	にんにく、しめじ	精白米、三温糖	油	
13金	木の葉丼	○	ベーコン			エリンギ、えのき		ごま油	820 kcal 29.2 g
	野菜の甘酢和え		かまぼこ		人参、小松菜	りんご			
	かぶのみそ汁		鶏卵		人参	玉ねぎ、干し椎茸	精白米、三温糖	油	
	🍷バレンタインデー🍷		ツナ			長ねぎ	でん粉	油	
13金	セサミパン	○				キャベツ、もやし	上白糖		820 kcal 29.2 g
	豆乳シチュー					らっきょう			
	キャロットドレサラダ		油揚げ		かぶの葉	長ねぎ、かぶ			
	チョコプリン		みそ						
13金		○	鶏肉		人参	玉ねぎ、しめじ	セサミパン	油	820 kcal 29.2 g
			豆乳		小松菜、人参	キャベツ、レモン果汁	じゃが芋	油	
						ホールコーン	薄力粉		
			鶏卵	牛乳			はちみつ	油	
13金		○					三温糖		820 kcal 29.2 g
							チョコレート		

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

2025年度



2月献立表



港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16月	★寒天の日★								
	ごはん						精白米		
	豆腐とえびのチリ煮	○	豆腐 えび		こねぎ	にんにく、しょうが 長ねぎ	三温糖、でん粉	油	
	白菜の中華スープ		鶏肉		人参、小松菜	長ねぎ、白菜		油	
	カルピスゼリー			寒天 カルピス			上白糖		
17火	★切干大根の日★								
	ごはん						精白米		
	鯖のしょうが焼き	○	さば みそ			しょうが	三温糖		
	切干大根のかみかみ和え			昆布	赤ピーマン	キャベツ、切干大根 黄ピーマン	三温糖	油	
	豆腐のごまみそ汁		豆腐 みそ		小松菜	長ねぎ、えのき		白ごま	
18水	たっぷりキャベツのパペロンチーノ		ベーコン			にんにく、キャベツ しめじ	スパゲティ	オリーブ油	
	かぼちゃサラダ	○			かぼちゃ 人参	枝豆、玉ねぎ		油	
	ミネストローネ		ベーコン 大豆 白インゲン豆		人参 トマト缶	玉ねぎ、エリンギ	じゃが芋	油	
19木	ごはん						精白米		
	キムムッチ	○		のり		にんにく	三温糖	ごま油 白ごま油	
	塩肉じゃが		豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋	油	
	わかめのみそ汁		みそ	わかめ	小松菜	長ねぎ	こんにゃく		
20金	福井県の郷土料理 ●受験応援●								
	ソースカツ丼	○	豚肉 鶏卵			キャベツ	精白米、薄力粉 パン粉	油	
	打ち豆汁		油揚げ 大豆		人参	長ねぎ、大根	里芋		
	いよかん		みそ			いよかん			
24火	猫の日(22日)								
	ごはん						精白米		
	とらねこふりかけ	○	ツナ 削り節			ホールコーン		油	
	ししゃもの甘露揚げ			ししゃも			でん粉、三温糖	油 黒ごま	
	五色和え				小松菜 赤ピーマン	キャベツ、もやし 黄ピーマン	三温糖		
	鮭のみぞれ汁		油揚げ さけ		人参、大根葉	長ねぎ、ごぼう 大根、しょうが	でん粉		
25水	ターメリックライス						精白米	バター	
	スープカレー	○	鶏肉 うずら卵		トマト缶 ピーマン	にんにく、しょうが セロリ、玉ねぎ	三温糖	油	
	かぶサラダ		ツナ		人参 かぶ葉	黄ピーマン、ごぼう かぶ、ホールコーン キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋	マヨネーズ	
26木	三重県の郷土料理								
	トンテキ丼	○	豚肉			にんにく、キャベツ	精白米、三温糖 でん粉		
	あおさ汁		豆腐 みそ	あおさ		なめこ			
	八朔◎三重県エコ◎					八朔			
27金	★ビスケットの日★								
	ビスキュイパン	○	鶏卵				丸パン、薄力粉 三温糖	バター	
	コーンスープ		豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参	玉ねぎ クリームコーン ホールコーン	じゃが芋 薄力粉、三温糖	油 バター	
	ウインナーと野菜のソテー		ウインナー		赤ピーマン 小松菜	キャベツ		油	