



令和8年

2月献立表

中村中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き							栄 養 量			
日	曜	牛乳	献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			月初めのカレーの日										
2	月	○	ターメリックライス 牛乳 キーマカレー 玉ねぎﾄﾚﾝｽﾞがサラダ くだもの	鶏肉 レンズまめ	飲用牛乳	にんじん トマト缶	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ スイートコーン きゅうり くだもの	米 薄力粉 上白糖	米ぬか油 有塩バター	840	13.0	30.2	2.4
3	火	○	たくあんごはん 牛乳 鮭のねぎみそ焼き きな粉豆 具だくさんすまし汁	さけ 米みそ 黄大豆 きな粉 豚肉 木綿豆腐 かまぼこ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	刻みたくあん しょうが ねぎ ごぼう だいこん	米 上白糖	ごま油 揚げ油 米ぬか油	748	21.8	26.6	3.6
4	水	○	麦ご飯 牛乳 春巻き 切り干し炒めナムル 練馬区産ねぎのさっぱりスープ	豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ キャベツ きくらげ 切干しいたけ 練豆もやし はくさい ねぎ (一斉給食)	米 おおむぎ はるさめ 薄力粉 でん粉 春巻きの皮	米ぬか油 揚げ油 ごま油	725	13.7	28.6	2.4
5	木	○	麦ご飯 牛乳 肉じゃが キャベツの塩昆布和え のりのつくた煮	豚肉	飲用牛乳 塩昆布 もみのり	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ 干しいたけ 練豆もやし キャベツ	米 おおむぎ じゃがいも ごんにやく 上白糖 三温糖	米ぬか油 ごま油 炒りごま	750	15.0	25.2	3.0
6	金	○	柏パン 牛乳 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ ABCスープ	鶏肉 ベーコン	飲用牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ スイートコーン にんにく	柏パン 上白糖 じゃがいも ABCマカロニ	米ぬか油	744	19.5	36.2	4.1
9	月	○	麦ご飯 牛乳 厚揚げ入り豚キムチ 春雨スープ	豚肉 生揚げ 米みそ 鶏肉	飲用牛乳	にんじん にら ごまつな	にんにく キムチ たまねぎ ねぎ はくさい しょうが 干しいたけ	米 おおむぎ 三温糖 でん粉 はるさめ	米ぬか油 炒りごま ごま油	780	16.5	30.9	3.1
10	火	○	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 おろし和え ちくわぶ汁	さば 米みそ 鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	ごまつな にんじん	しょうが ねぎ えのきたけ 練豆もやし だいこん ごぼう だいこん ねぎ	米 おおむぎ 三温糖 竹輪ふ		795	18.5	28.2	3.1
11	水	×	建国記念日										
12	木	○	鶏ごぼうごはん 牛乳 厚焼きたまご 小松菜と油揚げの煮びたし 切干大根とわかめの味噌汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 卵 米みそ	刻み昆布 飲用牛乳 カットわかめ	にんじん ごまつな	ごぼう たまねぎ 干しいたけ ねぎ 練豆もやし ぶなしめじ 切干しいたけ	米 おおむぎ 三温糖 上白糖 じゃがいも	米ぬか油	758	16.9	30.5	3.9
13	金	○	スパゲティミートソース 牛乳 マゼドアンサラダ ココアムース	黄だいず 豚肉	飲用牛乳 ホールアガー 調理用牛乳 生クリーム	パセリ にんじん トマトピューレー	にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり スイートコーン	スパゲティ 三温糖 上白糖 さつまいも	米ぬか油	828	14.5	30.5	2.8
16	月	○	こぎつねご飯 牛乳 ししゃもの青のり焼き 菜の花の辛子和え 呉汁	豚肉 油揚げ 黄だいず 米みそ	飲用牛乳 ししゃも あおのり	にんじん さやいんげん なばな ごまつな	しょうが スイートコーン キャベツ だいこん	米 おおむぎ 三温糖 上白糖 ごんにやく	米ぬか油	793	19.3	34.2	3.4
17	火	○	ビスキュイトースト 牛乳 コーンシチュー フレンチサラダ	卵 鶏肉 ベーコン レンズまめ	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ スイートコーン缶 スイートコーンクリーム缶 キャベツ きゅうり	食パン 上白糖 薄力粉 じゃがいも 三温糖	マーガリン 米ぬか油 有塩バター	827	13.9	40.9	3.5
18	水	○	チンジャオロース丼 牛乳 生揚げの中華スープ くだもの	豚肉 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳	青ピーマン にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ はくさい くだもの	米 あわ 三温糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	797	16.0	30.4	3.0
19	木	○	麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 田舎汁 にんじんゼリー	豚肉 生揚げ	飲用牛乳 アガー	にんじん	しょうが たまねぎ ぶなしめじ ごぼう だいこん はくさい ねぎ オレンジジュース	米 おおむぎ 上白糖 ごんにやく じゃがいも	米ぬか油	847	17.7	30.6	3.0
20	金	○	麦ご飯 牛乳 味噌勝つ (カツ) かぶとわかめの酢の物 沢煮椀	豚肉 卵 米みそ 八丁味噌 鶏もも 油揚げ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん ごまつな	にんにく かぶ きゅうり 干しいたけ だいこん	米 おおむぎ 薄力粉 パン粉 三温糖 ごんにやく	揚げ油 ごま油	828	17.9	29.7	3.3
23	月	×	天皇誕生日										
24	火	×	学年末考査										
25	水	○	たっぷり野菜の豆乳タンメン 牛乳 キャラメルポテト	豚肉 調製豆乳	飲用牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たけのこ ぶなしめじ キャベツ 練豆もやし	むし中華めん さつまいも 三温糖	ごま油 揚げ油 有塩バター	851	13.0	35.6	3.4
26	木	○	麦ご飯 牛乳 生揚げバーグ もやしのお浸し きのことすまし汁	豚肉 生揚げ 鶏肉 油揚げ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん ごまつな	れんこん えだまめ だいこん 練豆もやし ぶなしめじ えのきたけ	米 おおむぎ 三温糖 でん粉	米ぬか油	753	17.8	33.1	2.5
27	金	○	ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ マスタードサラダ ニラともやしのスープ	鶏肉 絹ごし豆腐	飲用牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン 練豆もやし	米 米粉 でん粉 はちみつ	揚げ油 米ぬか油	782	15.4	31.9	2.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	791	16.5	31.4	3.1	366	113	3.1	249	0.42	0.49	21	7.5
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。
くだものはいちご・柑橘類を予定しています。