



令和8年

2月献立表

中村中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩 (g)	糖質 (%)	塩分 (g)	
2	月	牛乳 月初めのカレーの日 ターメリックライス 牛乳 キーマカレー 玉ねぎドレッシングサラダ 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 節分 こんだて	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 かわせみ	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 地場産献立	豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たけのこ 千し芋だけ キャベツ きくらげ 切干し大根 緑豆もやし はくさい ねぎ (一青糞食)	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 のりのつくだ煮	豚肉	飲用牛乳 塩昆布 もみのり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 千し芋だけ 緑豆もやし キャベツ	米 おおむぎ じゃがいも こんにゃく 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 こまつな	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 こまつな	にんにく キムチ たまねぎ ねぎ はくさい しょうが 千し芋だけ	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	こまつな にんじん	しょうが ねぎ えのきだけ 緑豆もやし 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 こまつな	ごぼう たまねぎ 千し芋だけ ねぎ 緑豆もやし ぶなしめし 切干大根	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 マセドアンサラダ ココアムース	黄だいす 豚肉	飲用牛乳 パールアガード 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 しゃじやの青のり焼き 菜の花の辛子和え 呉汁	豚肉 油揚げ 黄だいす 米みそ	飲用牛乳 しゃじやも あおのり	にんじん しゃじやも さやいんげん なばな こまつな	にんじん 千し芋だけ 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 こんにゃく	米ぬか油	793	19.3	34.2	3.4
17	火	ピスキュイトースト 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詰 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	青ビーマン にんじん こまつな	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 アガード	にんじん	しょうが たまねぎ ぶなしめし 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 こんにゃく 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 こまつな	にんにく かぶ きゅうり 千し芋だけ だいこん	米 おおむぎ 薄力粉 パン粉 三温糖 こんにゃく	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 キャラメルボテト	豚肉 調製豆乳 キャラメルボテト	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが たけのこ ぶなしめし キャベツ 緑豆もやし	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 きのこのすまし汁	豚肉 生揚げ 鶏肉 油揚げ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	れんこん えだまめ だいこん 緑豆もやし ぶなしめし えのきだけ	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 緑豆もやし	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。