

令和8年2月の献立表



練馬区立第一中学校

日曜	献立名	主1体の組織をつくる 魚・肉・卵 豆・豆製品	主1体の調子を整える 海藻類 緑黄色野菜	主1体の調子を整える きのこ類 その他の野菜・果実類	主にエネルギーになる 穀類・芋類 砂糖類	主にエネルギーになる 油脂類 種実類	1人1日 Kcal たんぱく質 g
2月	大豆おこわ のっぺい汁 目ざし 菜の花のごま和え	大豆 油あげ 豚肉 生揚げ	牛乳 目ざし 豆腐	人参 小松菜 菜の花	白菜 大根 ねぎ	米 もち米 さとう ごま油 じゃが芋 ごま油	781 34.0
3火	鬼の金棒 岩石和え きび団子汁	鶏肉 大豆	牛乳	人参 水菜 小松菜	きゃりり ごぼう まいにけ ねぎ 大根	100% じゃが芋 さとう 糸豆腐 きび粉 白玉粉	829 29.9
4水	菜の花ずし ねぎま汁 うぐいすもち	油あげ 豆腐 かぶき 卵 えんどう豆	牛乳 のり 豆腐	菜の花 人参 ほうれん草	れんこん いも ごぼう 大根 ねぎ	米 さとう 上新粉 白玉粉	782 31.7
5木	もち麦ご飯 ひしきの炒め煮 いちご ふくじ納豆 じゃが芋と青菜のみそ汁	鶏肉 油あげ 納豆 油あげ 豆腐 味噌	牛乳 ひしき 豆腐	人参 ほうれん草 小松菜	ねぎ いちご	米 もち麦 さとう じゃが芋 ごま油	752 30.9
6金	麦ご飯 おこし汁 鯖の西京焼 白菜漬け	鯖 味噌 鶏肉 生揚げ 小豆	牛乳	人参	白菜 きゃりり ほう 大根 ごぼう	米 麦 さとう じゃが芋	813 34.8
9月	麦ご飯 生揚げときのこのみそ汁 ぶりのかぼす焼き 野菜のツナ和え	ひしき 豚肉 ツナ 味噌 生揚げ	牛乳	小松菜 人参	かぼす 白菜 大根 えのき いも ねぎ	米 麦 さとう じゃが芋	813 39.4
10火	オムライス フルーツサラダ チーズスープ	豚肉 ハム 卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜 トマトソース	玉ねぎ ぶどう キャベツ きゃりり みかん バナナ	米 麦 さとう 100%粉	863 35.4
12木	チャンポンメン 大葉芋	豚肉 ハム 竹輪 あさり	牛乳	人参	トマト ほう 白め 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ	中華めん じゃが芋 さとう じゃが芋 水あめ	875 32.3
13金	シーフードピラフ 鶏肉の野菜スープ エクレアポテト	鶏肉 えび ハム あさり	牛乳 クリーム	人参 ピーマン 小松菜	トマト 玉ねぎ グリーンピース セロリ キャベツ	米 麦 じゃが芋 糸豆腐 さとう じゃが芋	840 31.6
16月	練馬沢庵ご飯 おでん ごぼうサラダ	みかん 竹輪 さつま揚げ 生揚げ かぼす	牛乳 豆腐	人参	沢庵 ごぼう 大根 きゃりり キャベツ	米 麦 じゃが芋 じゃが芋 ごま油	792 29.6
17火	揚げパン オニオンソース和え 豚肉と生揚げのみそ汁	豚肉 生揚げ きび粉 味噌	牛乳	人参	キャベツ きゃりり 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	パン さとう ごま油 じゃが芋	773 31.7
18水	麦ご飯 うどとわかめの酢みそ和え ふかひ生揚げ焼 白玉みどけしん汁	鶏肉 味噌 味噌 味噌 生揚げ	牛乳 わかめ	人参	ほう うど きゃりり ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 じゃが芋 白玉粉	792 36.4
19木	麦ご飯 粉ふきいも わかめのみそ汁 豆腐ハンバーグおろしきのソース オレンジ	豚肉 鶏肉 いんげん豆 とろろ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 いも えのき ねぎ オレンジ	米 麦 米粉 さとう じゃが芋	776 30.2
20金	きびご飯 じゃが芋と野菜のみそ汁 とんかつ 塩野菜	豚肉 味噌	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゃりり ごぼう ねぎ 大根	米 きび 米粉 小麦粉 米粉 じゃが芋	858 33.1
24火	梅わかご飯 ほうとう汁 信玄もち	豚肉 油あげ とろろ 味噌 きび粉	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ 小松菜	梅干し ごぼう いも ねぎ	米 もち米 米粉 小麦粉 じゃが芋 じゃが芋 黒砂糖	875 27.2
25水	麦ご飯 五目ヒリ辛炒め 鰻のみそマヨネーズ焼き さつま汁	鰻 さつま揚げ 豚肉 味噌 油あげ とろろ	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう 白め れんこん 大根 ねぎ	米 麦 さとう さとう じゃが芋 ごま油	804 35.1
26木	麦ご飯 野菜のごま和え しゃもの甘酢漬け かぶのみそ汁	豚肉 油あげ 味噌	牛乳 しゃも	人参 小松菜 かぶの葉	白菜 かぶ ねぎ	米 麦 米粉 ごま油 じゃが芋 ごま油	839 31.6
27金	広東めん 白あんまん オレンジ	豚肉 100% えび あさり いんげん豆	牛乳	人参 デザン菜 小松菜	トマト ほう 白め 玉ねぎ いも 白菜 オレンジ	中華めん じゃが芋 小麦粉 米粉 さとう	847 33.7

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。

練馬区では、食育の一環として、小中学校に区内産の野菜を提供し給食を実施しています。4日(水)のねぎま汁に練馬区産の、ねぎを使用しています。