

令和8年

2月献立表

開進第二中学校

実施日 日曜	献立名 ★アレルギー対応メニュー、食材	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1kgあたりのエネルギー(kcal) (%)	
2月 2	★フレンチトースト☆ ★牛乳 ポークピーンズ さつまいもサラダ	★牛乳 ★卵 豚肉 ベーコン いんげん 豆 金時豆 ウインナー ハム	★食パン 砂糖 ★バター 米油 ジャガ芋 さつま芋	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり	728	17.7			
3月 3	★いわしのかば焼き丼 ★牛乳 ★吳汁 ★千草和え	★いわし ★牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 大麦 片栗粉 米油 砂糖 こんにゃく ★ごま油	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ キャベツ 小松菜 えのきだけ	763	17.2			
4月 4	麦ごはん ★牛乳 練馬産ねぎ入り 家常豆腐 ★じゃこサラダ ★くだもの(りんご1/6)	★牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ ★ちりめん じゃこ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油	生姜 干しきいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ (一斉給食) キャベツ もやし 小松菜 ★りんご	738	17.5			
5月 5	麦ごはん ★牛乳 韓国風白玉スープ ★卵焼きの甘酢あんかけ ★胡瓜と大根の中華和え	★牛乳 とり肉 豚ひき肉 ★卵	米 大麦 米油 白玉団子 砂糖 片栗粉 ★ ごま油	にんにく 生姜 干しきいたけ にんじん もやし 小松菜 ねぎ たまねぎ たけのこ にら きゅうり 大根	730	15.5			
6月 6	キムチチャーハン☆ ★牛乳 ワンタンスープ☆ ジャンボ餃子☆	豚肉 ★牛乳 豚ひき肉	米 大麦 米油 ウェーブワンタン ぎよ うざの皮 片栗粉	にんじん キムチ(アル不使用) ピーマン にんにく 生姜 白菜 もやし ねぎ にら キャベツ たまねぎ	706	15.1			
9月 9	発芽玄米入りごはん ★牛乳 もやしと 小松菜のみそ汁 和風豆腐ハンバーグ おろしソース☆ パスタサラダ	★牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚ひき肉	米 発芽玄米 砂糖 パン粉 米油 マカロニ	たまねぎ もやし 小松菜 生姜 大根 え のきだけ あさつき にんじん キャベツ コーン	766	16.9			
10月 10	★中華丼 ★牛乳 ★青菜とえのきのあえ物 ぶどうゼリー	豚肉 ★うずら卵 ★いか ★えび ★牛 乳 寒天	米 大麦 米油 片栗粉 ★ごま油 砂糖 ★ 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たけのこ た まねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし 小 松菜 えのきだけ ぶどうジュース	716	15.7			
12月 12	ごはん ★牛乳 豚汁☆ 鮭の塩焼き ★春雨サラダ☆	★牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鮭 1 - A考案献立	米 米油 こんにゃく 春雨 砂糖 ★白す りごま ★ごま油	ごぼう にんじん 大根 ねぎ もやし きゅうり	719	20.6			
13月 13	ツナのトマトソーススパゲティ ★牛乳 コールスローサラダ ★ココアカップケーキ	ベーコン まぐろ ★牛乳 ★クリーム ★卵	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 ★ バター 小麦粉	にんにく たまねぎ しめじ トマト ピューレ トマト缶 ほうれん草 キャベツ にんじん コーン	825	14.4			
16月 16	鶏ごぼうご飯 ★牛乳 ★道産子汁 ★ししゃもの磯辺揚げ	とり肉 ★牛乳 豚肉 わかめ みそ ★し しゃも 青のり	米 大麦 米油 砂糖 ジャガ芋 ★バター 小麦粉 片栗粉	生姜 にんじん ごぼう 葉ねぎ たまね ぎ コーン ねぎ	738	16.4			
17火 17	麦ごはん ★牛乳 冬野菜のみそ汁 ★鯖の香味焼き ★野菜のごまあえ	★牛乳 豆腐 油揚げ みそ さば	米 大麦 砂糖 ★ごま油 ★白すりごま ★白ごま(ねり)	にんじん 大根 白菜 ねぎ 生姜 にんに く キャベツ 小松菜	721	18.9			
18水 18	みそラーメン☆ ★牛乳 ★中華風和えもの ★はちみつ入り大学芋	みそ 豚肉 ★牛乳	中華めん 米油 砂糖 ★ごま油 ★白ご ま さつま芋 みずあめ はちみつ ★黒 ごま	にんにく ねぎ 生姜 にんじん 白菜 も やし コーン きくらげ チンゲンサイ	731	13.5			
19木 19	★冬野菜と大豆のポークカレーラ イス ★牛乳 ★わかめの和風サ ラダ くだもの (みかん)	豚肉 大豆 ★牛乳 わかめ ★ちりめん じゃこ のり 1 - C考案献立	米 大麦 米油 ジャガ芋 ★バター 小麦 粉 砂糖 ★ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん れ んこん キャベツ ほうれん草 もやし みかん	824	12.7			
20金 20	発芽玄米入りごはん ★牛乳 沢煮椀 味噌カツ 野菜のゆずぽん和え	★牛乳 とり肉 豆腐 豚肉 みそ 受験応援献立	米 発芽玄米 米油 小麦粉 パン粉 砂糖	にんじん 大根 干しきいたけ たけのこ 小松菜 みづば にんにく もやし 生姜 ゆず	776	19.4			
24火 24	麦ごはん ★牛乳 ★のっつい汁 ★魚と大豆のみそがらめ 野菜の梅あえ	★牛乳 とり肉 油揚げ かつお 大豆 み そ	米 大麦 ★里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 ★白ごま	にんじん 大根 ねぎ 生姜 小松菜 白菜 もやし 梅干し	800	18.8			
25水 25	チキンライス ★牛乳 ベイザンヌ スープ ぐりとぐらとすみれちゃん のかばちゃコロッケ	とり肉 ★牛乳 ベーコン 豚ひき肉 図書コーナー献立	米 米油 砂糖 ジャガ芋 マッシュポテ ト 小麦粉 パン粉	トマトジュース たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン グリンピース セロリー にんにく にんじん 大根 小松菜 かばちゃ	808	13.5			
26木 26	麦ごはん ★牛乳 かぶと豆腐のみそ 汁 さわらの西京焼き 小松菜のおか か炒め ★くだもの(りんご)	★牛乳 豆腐 みそ さわら 油揚げ かつ お節 1 - C考案献立	米 大麦 米油	たまねぎ かぶ えのきだけ 小松菜 に んじん キャベツ ★りんご	724	19.1			
27金 27	★黒砂糖パン ★牛乳 ★イタリア ンスープ フライドチキン☆ 玉ねぎドレッシングサラダ	★牛乳 とり肉 ★チーズ ★卵	★黒砂糖パン 米油 ジャガ芋 パン粉 片栗粉 砂糖	にんじん たまねぎ コーン 小松菜 に んにく 生姜 キャベツ 赤ピーマン	767	18.3			

※ 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18回

※ ☆はリクエスト給食です。

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	754	16.7	29.9	3.3	363	108	3.1	316	0.51	0.61	31	6.4
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