

令和8年



2月献立表

石神井東中学校

実施日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			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		1284*	たんぱく質	脂質	塩分
日			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
2	月	五目チャーハン 牛乳 手作りジャンボ餃子 広東スープ	卵 豚肉 豚ひき肉 とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ エリンギ 白菜 キャベツ たまねぎ 生薬 にんにく たけのこ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ぎょうぎの皮	米油 ごま油	775	17.2	28.5	3.0
3	火	菜の花ご飯 牛乳 ししゃもみりん焼き 福ふく豆 ゆきんこ汁	卵 大豆 きな粉 とり肉	牛乳 ししゃも	なばな にんじん 小松菜	生薬 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 ごんにやく 里芋	米油 白ごま 油	811	17.0	29.0	2.7
4	水	フレンチトースト 牛乳 チキンピーンズ にんじんとひじきサラダ	卵 とり肉 大豆 ウインナー	牛乳 ひじき	トマト缶 にんじん トマトピューレ パセリ粉	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	食パン 砂糖 じゃが芋	バター 米油	764	17.4	40.6	3.4
5	木	ブラックカレーライス 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	豚肉 レンズ豆 ハム	ひじき 牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト缶 小松菜	生薬 にんにく たまねぎ キャベツ コーン	米 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 バター	823	14.7	27.4	3.3
6	金	ご飯 牛乳 和風ハンバーグのこあんかけ パセリポテト 根菜のこま汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 とり肉	牛乳 ひじき チーズ	パセリ粉 にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ 生薬 ごぼう 大根	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごんにやく 里芋	米油 バター 白ごま(ねり) 白すりごま	779	16.4	28.9	3.2
9	月	うどと豚肉のバター風味丼 牛乳 さつま汁 果物(みかん)	豚肉 とり肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ うど しめじ キャベツ ごぼう 大根 みかん	米 大麦 砂糖 ごんにやく さつま芋	米油 バター	771	16.0	25.4	2.7
10	火	線島ネギ一斉献立 たっぷり野菜のタンメン じゃがいもと厚揚げの中華炒め ココアゼリー 牛乳	豚肉 厚揚げ	牛乳 アガー 生クリーム	にんじん 水菜 小松菜 ピーマン	生薬 たけのこ しめじ キャベツ にんにく ねぎ (一斉給食)	中華めん じゃが芋 砂糖	米油 ごま油	777	16.8	32.8	3.2
12	木	ご飯 牛乳 鶏肉のにんにくみそ焼き 五目きんぴら ねぎの味噌汁	とり肉 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 大根 (薬)	にんにく ねぎ ごぼう れんこん しめじ	米 砂糖 ごんにやく じゃが芋	ごま油 白すりごま 白ごま 米油	757	16.5	29.7	2.4
13	金	鶏ごぼうピラフ 牛乳 ほうれん草のキッシュ風 ペイザンヌスープ	とり肉 卵 ベーコン レンズ豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ粉 かぶ (薬)	生薬 ごぼう コーン たまねぎ セロリー にんにく かぶ	米 じゃが芋	米油	780	15.6	33.5	2.9
16	月	コーンピラフ 牛乳 ホキのトマトソース焼き イタリアンヌスープ	ホキ ベーコン とり肉 卵	牛乳 パルメザンチーズ	にんじん パセリ粉 トマト缶 小松菜	たまねぎ エリンギ コーン にんにく	米 大麦 砂糖 じゃが芋 パン粉	米油	752	19.4	24.5	3.0
17	火	豆わかご飯 牛乳 仙台肉じゃが ツナ入り大根ごまサラダ	大豆 豚肉 まぐろ缶	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	たまねぎ しめじ 大根	米 大麦 しらたき じゃが芋 砂糖 油揚げ	米油 白ごま	779	15.6	25.9	3.1
18	水	黒砂糖コッペ 牛乳 マカロニグラタン 白菜とベーコンのスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 生クリーム パルメザンチーズ	パセリ粉 にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ エリンギ セロリー 白菜 コーン	黒砂糖パン マカロニ 小麦粉 パン粉	米油 バター	828	14.6	40.7	3.3
19	木	麦ご飯 牛乳 めばるの南蛮焼き れんこんと人参のきんぴら はっと汁 (宮城県)	めばる みそ とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生薬 ごぼう れんこん 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 ごんにやく 白玉粉 小麦粉	白すりごま 白ごま 米油	753	18.2	22.8	2.3
20	金	ガバオライス 牛乳 ポテトとツナのソテー フルーツヨーグルト	豚ひき肉 大豆 まぐろ缶	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン 赤ピーマン パセリ粉	にんにく たまねぎ コーン みかん缶 パインアップル缶 りんご缶	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油 バター	827	14.6	25.5	2.3
24	火	きのこのトマトスパゲティ 牛乳 カリカリベーコンサラダ 小松菜蒸しケーキ	豚ひき肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト缶 トマトジュース さやいんげん 小松菜	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ	スパゲティ 砂糖 小麦粉	米油 ごま油	805	15.6	32.0	2.9
25	水	麦ご飯 牛乳 四川豆腐 さつまもちと豆のサラダ	豚肉 大豆 豆腐 いんげん豆 ハム	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生薬 ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ きゅうり キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋	米油	782	16.3	26.7	3.3
26	木	ご飯 牛乳 鮭の磯辺揚げ 野菜のり和え 豚汁	鮭 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 青のり のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ ごぼう 大根	米 小麦粉 じゃが芋 ごんにやく	油 白ごま 米油	793	19.7	32.5	2.5
27	金	麦ご飯 牛乳 トマトスープ 鶏肉のハーニーマスタード焼き ゆで野菜ごま入りドレッシング	とり肉 レンズ豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト缶 パセリ粉	にんにく キャベツ たまねぎ セロリー	米 大麦 はちみつ 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 米油 白ごま	778	16.2	30.8	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18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	785	16.5	29.9	2.9	399	120	3.5	274	0.40	0.52	21	8.9
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