











2月献立表



令和7年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	○	◆初 午◆ こぎつねご飯 カップ入り卵焼き 豚汁 	鶏ミンチ 油揚げ 飲用牛乳 豚ミンチ 鶏卵 豚ばら 豚もも 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 米ぬか油 三温糖 こんにゃく	にんじん 万能ねぎ たまねぎ 干しいたけ グリンピース ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	759	17.7	36.9	3.5
3	火	○	◆節 分◆ いわしのかば焼き丼 けんちん汁 きなこ豆 	いわし 飲用牛乳 木綿豆腐 油揚げ いり大豆 きな粉	精白米 でん粉 薄力粉 揚げ油 三温糖 米ぬか油 こんにゃく 里芋	生姜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ 万能ねぎ	741	15.9	29.3	2.1
4	水	○	◆練馬ねぎ一斉給食◆ 麦ごはん 焼き豆腐の中華煮 切り干し大根サラダ 果物(みかん) 	飲用牛乳 豚もも おきえび 赤みそ 焼き豆腐	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 でん粉	にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 練馬区産ねぎ グリンピース 切干し大根 きゅうり みかん	765	17.7	24.9	2.2
5	木	○	◆リクエスト◆ ジャージャー麺(◆) もやしとニラの中華あえ さつまいもチップ(◆)	豚ミンチ レンズ豆 ハンド味噌 赤みそ 飲用牛乳	おし中華めん油付き 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 さつま芋 グラニュー糖 揚げ油	生姜 にんじん ねぎ もやし にら にんにく	807	15.9	31.7	3.3
6	金	○	カレーピラフ 鶏肉のアップルソース焼き マカロニスープ	豚ミンチ 飲用牛乳 鶏もも ロースハム	精白米 豆乳クリームバター 米ぬか油 三温糖 じゃが芋 シュールマカロニ	たまねぎ マッシュルーム水煮 粒コーン りんご にんにく にんじん セロリー 白菜 水菜	725	18.0	33.9	3.7
9	月	○	ごはん(ひとめぼれ)  いかのチリソース絡め 野菜のオイスター炒め かきたまスープ	飲用牛乳 いか 木綿豆腐 油揚げ カットわかめ 鶏卵	精白米 でん粉 揚げ油 米ぬか油 三温糖	生姜 にんにく ねぎ キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ	747	17.9	25.4	2.9
10	火	○	ホイコーロー丼 じゃがいものせん切り炒め わかめスープ	豚もも 赤みそ 飲用牛乳 鶏もも 木綿豆腐 カットわかめ	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 じゃが芋	生姜 にんじん 青ピーマン キャベツ にんにく もやし えのきたけ ねぎ	721	17.6	25.6	3.0
12	木	○	ピザトースト クラムチャウダー パセリ粉ふきいも	ロースハム ピザチーズ 飲用牛乳 あさり 調理用牛乳 生クリーム	無塩食パン 米ぬか油 シュールマカロニ バター 薄力粉 じゃが芋	にんにく たまねぎ マッシュルーム水煮 トマトピューレ 青ピーマン にんじん 粒コーン パセリ	793	17.2	34.0	2.6
13	金	○	ごはん(コシヒカリ)  練馬大根のたくあんごま炒め 魚の照り焼き ひじきの炒め煮  じゃがいものみそ汁	飲用牛乳 めかじき ひじき 黄大豆 角揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 ごま油 三温糖 炒りごま でん粉 米ぬか油 じゃが芋	練馬本干ぬか漬け沢庵 にんじん 大根 白菜 ねぎ 小松菜	722	18.0	25.6	3.3
16	月	○	◆カルシウムたっぷり献立◆ 麦ごはん ししゃものさざれ焼き 豆腐の和風煮 果物(デコボン) 	飲用牛乳 ししゃも 豚もも 凍り豆腐 木綿豆腐	精白米 米粒麦 全卵マヨネーズ パン粉 米ぬか油 じゃが芋 三温糖 でん粉	生姜 にんじん ねぎ グリンピース デコボン	841	16.6	31.9	2.2
17	火	○	ガルバンゾカレー カラフルサラダ 元気ヨーグルト	豚ミンチ ひよこ豆 飲用牛乳 元気ヨーグルト	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 米粉 バター	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 青ピーマン キャベツ 赤パプリカ きゅうり 枝豆 粒コーン	861	15.1	30.0	3.0
24	火	○	高野豆腐の卵とじ丼 はすのきんぴら 豆乳みそ汁	鶏もも 凍り豆腐 鶏卵 飲用牛乳 豆腐 白みそ 木綿豆腐	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 こんにゃく 炒りごま じゃが芋	たまねぎ にんじん グリンピース れんこん 白菜 ねぎ 小松菜	771	16.7	27.1	3.5
25	水	○	ごはん(ひとめぼれ)  鮭の塩麹焼き 豚肉と大根の味噌煮 和風春雨スープ	飲用牛乳 鮭 豚肩ロース 赤みそ 油揚げ	精白米 米ぬか油 こんにゃく 三温糖 普通春雨	生姜 大根 にんじん たまねぎ もやし ねぎ 小松菜	710	19.7	23.1	3.2
26	木	○	白菜のクリームスパゲティ 野菜のガーリックソテー お豆腐ココアドーナツ	鶏もも 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ 飲用牛乳 ロースハム 絹ごし豆腐	スパゲティ 米ぬか油 バター 薄力粉 オリーブ油 三温糖 コーンスターチ 揚げ油 粉糖	たまねぎ 白菜 マッシュルーム水煮 にんにく キャベツ 赤ピーマン 小松菜 粒コーン	833	16.2	33.6	2.8
27	金	○	◆リクエスト◆ キムチチャーハン ジャンボ餃子(◆) たまごスープ	豚もも 飲用牛乳 豚ミンチ 木綿豆腐 鶏卵	精白米 米ぬか油 ぎょうざの皮 薄力粉 揚げ油 でん粉	ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜 キャベツ にら にんじん えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	727	16.2	29.1	3.0

※ 食材料購入の都合により、献立や食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 定期考査のため、18日(水)～20日(金)は給食がありません。

※ 3年生は私立入試のため、10日(火)は給食がありません。

※ 2年生はスキー教室・振替休日のため、24日(火)～26日(木)は給食がありません。