

令和8年

2月



2月献立表

練馬区立上石神井中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き								栄 養 量	
日	曜		献 立 名	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	たんぱく質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	
2	月	牛乳	「秋田県郷土料理」 高野豆腐の卵とじ丼 野菜のごまみそ きりたんぽ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 卵 みそ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜 セり	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ もやし まいたけ 白菜 ごぼう ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく きりたんぽ	米油 白すりごま	757	17.0	
3	火	牛乳	「節分献立」 ★韓国風手巻き寿司 棒チーズ ★いわしのつみれ汁 ★大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛ミンチ ★かまぼこ ★いわし 鶏ひき肉 みそ 大豆	のり 牛乳 ★ちりめんじゃこ チーズ	にんじん ほうれん草 小松菜	干しいたけ たくあん ねぎ 生姜 大根 ごぼう 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋	ごま油 白ごま 油	706	16.9	
4	水	牛乳	ハヤシライス 野菜のガーリックソテー 果物(デコボン)	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン キャベツ デコボン	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ	米油	751	11.5	
5	木	牛乳	★チーズトースト(じゃこ入り) ホワイトシチュー オニオンドレッシングサラダ 黒糖豆乳ゼリー	とり肉 ほたて レンズ豆 豆乳	チーズ ★しらす干し 牛乳 脱脂粉乳 クリーム 寒天	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり コーン	食パン じゃが芋 小麦粉 砂糖 黒砂糖	マヨネーズ 米油 バター オリーブ油	810	16.9	
6	金	牛乳	★回鍋肉丼 春雨スープ ★たこやきくん	豚肉 レンズ豆 みそ ★たこ 豆乳 ★かつお節	牛乳 青のり	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ 白菜 コーン 切干大根	米 玄米 砂糖 片栗粉 春雨 じゃが芋 小麦粉	米油 ごま油 油	831	14.6	
9	月	牛乳	麻婆豆腐丼 トックスープ(卵入り) 果物(いちご)	豚ひき肉 みそ 豆腐 とり肉 卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ ねぎ きくらげ いちご	米 大麦 砂糖 片栗粉 トック	米油 ごま油	785	17.9	
10	火	牛乳	「練馬産ねぎの日」 麦ごはん ★ししゃもの練馬産ねぎソースかけ さつまいもと切り昆布の煮物 わかめと卵のスープ	油揚げ とり肉 卵	牛乳 ★ししゃも 刻み昆布 わかめ	にんじん	ねぎ(一斉給食) 生姜 大根 干しいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋	ごま油	752	14.8	
11	水		建国記念日									
12	木	牛乳	ごはん 里芋のスキヤキクロック 昆布キャベツ 小松菜と油揚げのみそ汁	豚ひき肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ キャベツ	米 じゃが芋 里芋 マッシュポテト こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉	米油 油 ごま油 白ごま	776	12.6	
13	金	牛乳	米粉カレーライス グリーンサラダ 抹茶チーズケーキ	豚肉 大豆 レンズ豆 卵	牛乳 クリームチーズ クリーム	にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 セロリー キャベツ もやし レモン	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖 小麦粉	米油	900	12.8	
16	月	牛乳	チキンライス ★鮭とほうれん草のホワイトソース焼き ABCスープ	とり肉 ★鮭	牛乳 クリーム チーズ	ピーマン にんじん ほうれん草 パセリ粉 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく しめじ えのきたけ	米 大麦 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マカロニ	米油 バター	889	18.7	
17	火	牛乳	ジャージャー麺 酸辣湯(スーラータン) 果物(はるみ)	豚ひき肉 大豆 みそ 鶏もも 豆腐 卵	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 えのきたけ ねぎ 干しいたけきゅうり たけのこ たまねぎ はるみ	中華めん 砂糖 片栗粉	ごま油 米油	757	18.3	
18	水	牛乳	ごはん 鉄火みそ ★厚揚げの中華旨煮 こんにゃくサラダ	みそ 大豆 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 大根 干しいたけ キャベツ きくらげ もやし	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく	米油 ごま油	719	14.7	
19	木	牛乳	「広島県郷土料理」 ★セルフワニバーガー ポトフ フルーツゼリー	★さめ 豚肉 レンズ豆 ウインナー	牛乳 寒天	トマトピューレ にんじん	にんにく 生姜 セロリー キャベツ たまねぎ りんごジュース パインアップル缶	ミルクパン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 米油	798	20.1	
20	金	牛乳	ごはん ★ぶりの照り焼き キャベツともやしのごま炒め ゆきんこ汁	★ぶり とり肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	生姜 キャベツ もやし 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま 米油	721	17.9	
23	月		天皇誕生日									
24	火		学年末考査									
25	水		学年末考査									
26	木		学年末考査									
27	金	牛乳	ガーリックライスの焼肉添え 白菜のクリームスープ コーンポテト	牛肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜 水菜	にんにくたまねぎ 白菜 コーン	米 大麦 じゃが芋	オリーブ油 米油 バター	716	13.2	

※ 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15回

※★印はアレルギー対応食品になります。

※[全校リクエスト給食](#)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	778	15.9	30.9	3.1	396	113	3.3	288	0.35	0.52	21	8.3

1月に使用した食材の主な産地															
牛乳		米		人参	ねぎ	玉ねぎ	にんにく	じゃがいも	れんこん	南瓜	ほうれん草	もやし	いちご	豚肉・鶏肉	
東京都・群馬県・山梨県		令和7年度産		千葉	千葉	北海道	青森	北海道	茨城	鹿児島	群馬	栃木	栃木	千葉・青森	
山形県・北海道・岩手県		岩手産ひとめばれ		生姜	小松菜	キャベツ	里芋	せり	青梗菜	大根・大根葉	かぶ	ピーマン	ぼんかん	ムロアジ	いか
宮城県・秋田県・青森県				茨城	埼玉	愛知	埼玉	茨城	千葉	練馬・千葉	千葉	高知	愛媛	東京	ペルー

