















令和8年



2月献立表



谷原中学校

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		1人1食あたり	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
2	月	タッカルビ丼 厚揚げスープ りんごゼリー 牛乳	鶏肉 米みそ生揚げ	飲用牛乳 カットわかめ 粉寒天	にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ　キャベツ えのきたけ　ねぎ りんごジュース　りんご缶	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	821	13.3	27.4	2.8
3	火	＜節分献立＞ いわしの蒲焼丼 ほうれん草のごま和え すまし汁　牛乳	いわし ちらしかまぼこ	飲用牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	えのきたけ だいこん 根深ねぎ	米　麦 砂糖 でん粉 薄力粉	すりごま 揚げ油 ごま	726	15.9	26.5	2.6
4	水	こぎつねご飯 れんこんバーグ さつま汁 牛乳	豚肉　油揚げ 押し豆腐 大豆ミート 米みそ	飲用牛乳	にんじん	えだまめ　たまねぎ れんこん　しょうが にんにく　りんご　ねぎ ごぼう　だいこん	七分つき米　麦 砂糖 さつまいも こんにゃく	油	794	16.5	29.1	3.1
5	木	ピザトースト フレンチサラダ クラムチャウダー 牛乳	ベーコン レンズまめ 鶏肉 あさり	ピザチーズ 飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム	にんじん 青ピーマン トマトピューレ パセリ	にんにく　たまねぎ マッシュルーム　キャベツ きゅうり　スイートコーン セロリー	胚芽パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油 バター	775	17.6	41.6	4.2
6	金	麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 辣白菜 いものこ汁　牛乳	いか 豚肉	飲用牛乳	にんじん	はくさい　緑豆もやし しょうが　ごぼう だいこん　まいたけ ねぎ	米　麦 でん粉　砂糖 さといも こんにゃく	揚げ油 油	758	17.3	23.9	2.6
9	月	麦ご飯 ひじきふりかけ 真珠団子 せりの味噌汁　牛乳	糸削り 豚肉 米みそ	飲用牛乳 芽ひじき	せり	ねぎ 干しいたけ しょうが えのきたけ	米　麦 もち米 砂糖　でん粉 さといも	ごま ごま油	709	15.7	23.9	2.3
10	火	＜練馬区産長ねぎ一斉給食＞ 焼き鳥丼 白菜と小松菜の甘酢和え じゃがいもの味噌汁　牛乳	鶏肉 削り節 米みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん こまつな	しょうが ねぎ（一斉給食） たけのこ　干しいたけ はくさい　たまねぎ	米　麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油	751	16.2	23.8	3.3
12	木	2種パン (米粉パン・チョコチップパン) ツナとポテトのグラタン トマトスープ　牛乳	ツナ 鶏肉 いんげんまめ水煮	飲用牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ	パセリ にんじん トマト缶詰 こまつな	たまねぎ スイートコーン	米粉パン チョコチップパン じゃがいも　砂糖 薄力粉　パン粉 シエルマカロニ	油 バター	721	16.9	39.8	3.7
13	金	＜高知県郷土料理＞ ＜練馬大根本干しめか漬け沢庵＞ こうし飯　さばの竜田揚げ けんちん汁　牛乳	かまぼこ まさば 鶏肉 木綿豆腐	ちりめんじゃこ 刻みのり 飲用牛乳	にんじん	練馬本干めか漬け沢庵（地場） しょうが　ごぼう 干しいたけ　だいこん ねぎ	七分つき米　麦 砂糖でん粉 こんにゃく じゃがいも	揚げ油 油	777	18.4	34.3	3.2
16	月	ゆかりご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 キャベツの味噌汁 牛乳	鶏肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく　たまねぎ スイートコーン　しょうが キャベツ　ぶなしめじ ねぎ	米　麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 揚げ油	800	12.8	28.1	2.8
17	火	きびご飯 麻婆豆腐 わかめサラダ 牛乳	豚肉 米みそ 木綿豆腐	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん にら	にんにく　しょうが ねぎ　干しいたけ たまねぎ　きゅうり 緑豆もやし	七分つき米 きび 砂糖 でん粉	油 ごま油	757	16.6	29.8	3.8
18	水	スパゲッティナポリタンソース あさりのカリッとサラダ 果物(ぼんかん) 牛乳	豚肉 ソーセージ あさり	クリー 粉チーズ 飲用牛乳	にんじん トマトピューレー 青ピーマン	にんにく　たまねぎ マッシュルーム　しょうが キャベツ　きゅうり ぼんかん	スパゲティハーフ 砂糖 でん粉	油 揚げ油 ごま油	817	15.9	35.7	3.3
19	木	＜今月のお米＞ 北海道産ゆめぴりか 鮭のﾍﾞﾝﾍﾞﾝ焼き　のりポテト ちくわぶ汁　牛乳	さけ 米みそ 鶏肉	飲用牛乳 あおのり	青ピーマン にんじん せり	しょうが　キャベツ たまねぎ　だいこん ごぼう　干しいたけ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 竹輪ふ	油	700	18.6	18.4	2.8
20	金	カツカレー きゃべつのマスタードサラダ 元気ヨーグルト 牛乳	豚肉 レンズまめ 鶏卵	飲用牛乳 元気ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	米　麦 じゃがいも　米粉 砂糖　薄力粉 パン粉	油 揚げ油	953	15.3	28.7	3.2
24	火	<div></div> 学年末考査 <div></div>										
25	水											
26	木	チンジャオロース丼 わかめスープ 黄桃のブラマンジェ 牛乳	豚肉 鶏肉	飲用牛乳 カットわかめ 調理用牛乳 クリーム　アガー	赤ピーマン 青ピーマン にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ　たけのこ だいこん　えのきたけ ねぎ　黄桃缶	米　麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油	751	15.3	24.2	2.6
27	金	ごま塩ご飯 タンドリーチキン フルーツサラダ 春雨スープ　牛乳	鶏肉	飲用牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく　たまねぎ セロリー　キャベツ きゅうり　しょうが パイン缶　みかん缶　ねぎ はくさい　干しいたけ	米　麦 じゃがいも　米粉 砂糖　薄力粉 パン粉	ごま 油 ごま油	753	15.6	31.8	2.8

※ 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16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	773	16.1	29.3	3.1	351	114	3.5	206	0.38	0.44	17	7.6

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道、山梨県、福島県、宮城県になります。

<今月の産地>

岩手県産ひとめぼれ（七分米） ぼんかん

青森県産まっしぐら（精白米）（和歌山県紀ノ川町）

北海道産ゆめぴりか（精白米）