

令和8年



2月献立表



谷原中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量				
日	曜		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(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
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 えのきだけ 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	えのきだけ 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 いものご汁 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 干ししいたけ しょうが えのきだけ	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 じやがいもの味噌汁 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 シェルマカロニ	油 バター	721	16.9	39.8	3.7	
13	金	<高知県郷土料理> <練馬大根干しみか漬け沢庵> 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	練馬本干ぬか漬け沢庵（地場） しょうが ごぼう 干ししいたけ 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 青ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム 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 鮭のヤンヤン焼き 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 キャベツ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	学年末考査											
25	水	学年末考査											
26	木	チンジャオロース丼 わかめスープ 黄桃のブラマンジエ 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 えのきだけ 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 干ししいたけ ねぎ はるさめ	米 麦 砂糖 はるさめ	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

青森県産まつしぐら（精白米） (和歌山県紀ノ川町)

北海道産ゆめぴりか（精白米）