

令和8年

2月献立表

大泉西中学校

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		1食あたり (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	ハヤシライス 飲用牛乳 花野菜のサラダ くだもの (いちご)	牛肉	クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム カリフラワー	米 大麦 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 バター	793	11.7	32.8	2.8
3	火	豆わかごぼん 飲用牛乳 いわしの蒲焼き 野菜の梅和え けんちん汁	大豆 いわし とり肉 油揚げ	炊き込みわかめの素 牛乳	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ もやし 梅干し ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく 里芋	揚げ油 白ごま ごま油 米油	714	16.6	27.9	3.4
4	水	麦ごぼん 飲用牛乳 ★鶏のから揚げ にんじんしりしり 小松菜と大根の味噌汁	とり肉 まぐろ缶 油揚げ みそ	牛乳	にんじん (一斉給食) 小松菜	にんにく 生姜 大根 ねぎ	米 大麦 小麦粉 片栗粉	油 ごま油 白ごま	769	15.7	37.6	2.7
5	木	パン2種(ココア&米粉) 飲用牛乳 えびとブロッコリーのグラタン 野菜とレンズ豆のトマトスープ	えび あさり ベーコン レンズ豆	牛乳 生クリーム チーズ	ブロッコリー にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	ココアパン 米粉パン マカロニ 小麦粉 砂糖	米油 バター	714	18.8	37.4	4.1
6	金	麦ごぼん 飲用牛乳 ひじきふりかけ 西湖豆腐 野菜のナムル	かつお節 豚ひき肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん トマト にら 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	白ごま 米油 ごま油	686	16.5	28.9	2.5
9	月	たれカツ丼 飲用牛乳 ごま和え 和風かき玉汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳	小松菜 にんじん にら	キャベツ もやし えのきたけ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	揚げ油 白すりごま	768	18.5	26.0	3.0
10	火	練馬大根のたくあんごぼん いかの竜田揚げ 飲用牛乳 野菜の香り漬け ★豚汁	いか 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	練馬たくあん 生姜 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 こんにゃく	米油 白ごま 揚げ油	701	18.3	28.1	3.2
12	木	麦ごぼん 飲用牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き ちくわぶ汁 くだもの (ぼんかん)	鮭 みそ とり肉 油揚げ	牛乳	ピーマン にんじん	生姜 キャベツ もやし たまねぎ ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ ぼんかん	米 大麦 砂糖 ちくわぶ	米油	684	19.5	21.1	2.6
13	金	★練馬スバゲティ 飲用牛乳 フレンチサラダ ★チョコチップケーキ	まぐろ缶 卵	のり 牛乳	にんじん 小松菜	大根 キャベツ もやし コーン たまねぎ	スバゲティ 砂糖 小麦粉 グラニュー糖 チョコレート	オリーブ油 米油 バター	767	15.7	35.8	3.5
16	月	きびごぼん 飲用牛乳 ししゃものカレー揚げ 菜の花のごまみそ 肉豆腐	みそ 牛肉 豆腐	牛乳 ししゃも	なばな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ	米 きび 小麦粉 砂糖 しらたき 焼きふ	揚げ油 白ねりごま 米油	837	17.4	34.7	3.4
17	火	ツナピラフ 飲用牛乳 ほうれん草のキッシュ 白菜のクリームスープ	ベーコン まぐろ 豚ひき肉 卵 とり肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ ほうれん草	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム 白菜	米 大麦 じゃが芋 小麦粉	米油 バター	807	15.6	41.2	3.7
18	水	麦ごぼん 飲用牛乳 和風ハンバーグ 野菜のおかかあえ じゃがいもの味噌汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ 大根 もやし キャベツ ねぎ	米 大麦 パン粉 砂糖 じゃが芋		653	17.0	25.5	2.9
19	木	はちみつバターフランス 飲用牛乳 グヤーシュ パブリカサラダ	豚肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん トマトピューレ 赤ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム レモン 黄ピーマン キャベツ きゅうり コーン	ソフトフランスパン はちみつ じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 米油	727	14.5	39.7	3.3
20	金	カツカレーライス 飲用牛乳 フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく 生姜 セロリ たまねぎ パイン缶 もも缶 りんご缶 洋梨缶	米 大麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ざらめ 砂糖	揚げ油 米油 バター	842	14.4	25.5	2.4
24	火	麦ごぼん 飲用牛乳 四川豆腐 カリカリじゃこサラダ くだもの (デコボン)	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ デコボン	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	740	16.5	27.4	2.8
25	水	麦ごぼん 飲用牛乳 さばのカレー 醤油焼き 磯香和え 油麩と野菜の煮物	さば 豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ しめじ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 しらたき 油ふ	米油	764	17.7	29.7	2.8
26	木	しょうゆラーメン 飲用牛乳 うずら煮卵 チャプチェ風 くだもの (ぼんかん)	豚肉 焼き豚 なんと うずら卵 豚ひき肉	牛乳	小松菜 にんじん にら	にんにく 生姜 たまねぎ もやし ねぎ キャベツ ぼんかん	中華めん 砂糖 春雨	ごま油 米油 白ごま	730	16.8	28.5	3.9
27	金	あぶ玉丼 飲用牛乳 野菜の梅のり和え ★抹茶ケーキ	とり肉 油揚げ 卵	牛乳 のり	小松菜 にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし 梅干し	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 甘納豆	ごま油 バター	857	14.7	29.8	2.6

※ 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 ※は、3年生卒業前リクエスト給食アンケート上位の料理です。

【2月の大泉地区産食材の使用予定】 6日(金)トマト 10日(火) にんじん、ねぎ 16日(月) ししいたけ 19日(木) にんじん 20日(金) トマト

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	753	16.4	31.1	3.1	375	113	3.1	229	0.34	0.43	20	6.5