

令和8年

2月献立表

八坂中学校

実施日	日	曜	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		1人1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月		うぐいす揚げパン 牛乳 坦々春雨スープ フルーツヨーグルト アンコール	きなこ ギョウザにゅう ぶたにく とろろ ヨーグルト		ミルクパン こめあぶら さとう こめぬかあぶら かたくりこ はるさめ しろごま		しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ みかんかん パインアップルかん ももかん		724	15.1	31.3	2.7
3	火		菜の花ごはん 牛乳 さわらの西京焼き うすくず汁 福ふく豆 節分・立春の献立	たまご ギョウザにゅう さわら みそ とりにく とうふ かまぼこ いりだいず きなこ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろごま しろすりごま かたくりこ		なばな にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな		810	20.5	29.1	2.9
4	水		麦ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜とベーコンの油炒め のりの佃煮 季節の献立	ギョウザにゅう ぶたにく だいず ちくわ のり ベーコン		こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも さとう		にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん コーン こまつな		789	15.4	21.8	2.5
5	木		具だくさんドリア 牛乳 キャベツとベーコンのスープ	とりにく いか えび いんげんまめ ギョウザにゅう クリーム チーズ ベーコン とうふ レンズまめ		こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ バター パンこ こめぬかあぶら		たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ パセリ		819	17.5	33.5	3.1
6	金		ひじきおこわ 牛乳 厚焼きたまご 豚汁	ひじき とりにく あぶらあげ ギョウザにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく みそ		こめ もちごめ こめぬかあぶら こんにゃく さとう さといも		にんじん えだまめ ほししいたけ たまねぎ だいこん ねぎ こまつな		794	17.1	33.4	4.7
9	月		チリビーンズライス 牛乳 練馬野菜たっぷりスープ わかかくさポテト 季節の献立	ぶたひきにく だいず チーズ ギョウザにゅう とりにく ベーコン あおのり		こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう しろすりごま こめぬかあぶら じゃがいも バター		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマトジュース トマトかん キャベツ		821	15.6	28.8	3.3
10	火		麦ごはん 牛乳 練馬ねぎの日 鶏肉のねぎ塩だれ こしね汁 さっぱり漬け 季節の献立	ギョウザにゅう とりにく ちくわ とうふ みそ きざみこんぶ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにゃく さといも		しょうが ねぎ (いっせいきゅうしょく) にんじん ほししいたけ ねぎ (じば) はくさい きゅうり		719	16.4	28.9	2.5
12	木		練馬大根たくあんごはん 牛乳 わかさぎのごま揚げ みそけんちん汁 季節の献立	ギョウザにゅう わかさぎ たまご とりむね みそ とうふ		こめ ごまあぶら しろごま こむぎこ かたくりこ しろすりごま こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも		だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ		700	15.4	25.5	3.0
13	金		練馬スパゲティ 牛乳 シーフードソテー チョコチップケーキ アンコール	まぐろかん ギョウザにゅう えび あさり たまご		マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら バター グラニューとう チョコレート こむぎこ		だいこん だいこん (は) キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ		853	17.0	34.8	2.9
16	月		本格麻婆豆腐丼 牛乳 きのこスープ りんご 季節の献立	とうふ ぶたひきにく いんげんまめ ギョウザにゅう ベーコン		こめ おおむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら こめぬかあぶら		ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ えのきたけ しめじ こまつな りんご		795	16.4	30.9	2.9
17	火		豚バラ高菜ご飯 牛乳 かぶの香り和え じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく ギョウザにゅう とりひきにく 水 けずりぶし		こめ おおむぎ こめあぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも		にんじん たまねぎ たかなづけ かぶ かぶ (は) キャベツ しょうが グリンピース		800	13.5	27.1	2.7
18	水		麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 梅の花すまし汁 あいまぜ 食育の日 大分県 季節の献立	ギョウザにゅう ぶり とりにく かまぼこ わかめ あぶらあげ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう しらたまだんご こんにゃく しろごま		しょうが にんじん かぶ ねぎ ほうれんそう だいこん (は) ごぼう ゆず		790	16.9	29.8	2.2
19	木		わかめごはん 牛乳 じゃが芋と厚揚げの甘辛煮 糸寒天あえ	わかめごはんのもと ギョウザにゅう とりもも あつあげ かんてん まぐろかん		こめ おおむぎ しろごま こめぬかあぶら じゃがいも さとう		にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし		808	15.5	32.3	2.9
20	金		ソース勝手丼 牛乳 Winnerのベジタブルスープ いい予感ゼリー 3年生応援献立	ぶたにく たまご ギョウザにゅう ウインナー いんげんまめ かんてん		こめ おおむぎ こむぎこ パンこ こめぬかあぶら さとう かたくりこ しろごま		たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ オレンジジュース みかんかん		836	17.4	24.9	2.0
24	火		キムチチャーハン 牛乳 チーズタッカルビ トックススープ 世界の料理 韓国	ぶたにく ギョウザにゅう とりにく いんげんまめ みそ チーズ かまぼこ		こめ こめぬかあぶら ごまあぶら こめあぶら さとう しろすりごま トック		しょうが キムチ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ にら はくさい ねぎ こまつな		817	18.6	31.1	4.5
27	金		五目あんかけ焼きそば 牛乳 ワンタンスープ アンコール	ぶたにく えび うずらたまご ギョウザにゅう ぶたひきにく		ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう しろすりごま かたくりこ ごまあぶら ワンタンのかわ		たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ きくらげ キャベツ ねぎ しょうが		706	19.1	28.2	4.0

※ 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	786	16.7	29.5	3.1	394	117	3.5	244	0.37	0.46	17	8.2
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

「主な使用食材の産地」

食材	あなご ぶり 生妻 じゃがいも	ピーマン さつま芋 水菜 れんこん	しめじ えのき茸	だいこん	にんにく りんご ごぼう	キャベツ みつば	鮭 玉葱
産地	長崎	茨城	長野	神奈川	青森	愛知	北海道
食材	青梗菜	小松菜 ブロッコリー さといも ほうれん草	豚肉 パセリ みつば かつお ねぎ にら キャベツ	鶏肉	エリンギ	うどもしやしちこ	にんじん じゃがいも
産地	静岡	埼玉	千葉	岩手	新潟	栃木	鹿児島

※2月の飲用牛乳の生乳産地予定は 千葉、岩手、青森、宮城、群馬、北海道、秋田、東京 です。

◎2年生はスキー移動教室のため、
4日、5日、6日の給食はありません。
◎全校定期考査のため、
25日～26日の給食はありません。