



# 令和8年 2月献立表

中野区立中学校

日	曜日	献立名			食 品 名			1人あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		主食	牛乳	副食	体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる			
2	月	ほうとううどん		和風ツナサラダ 甘納豆蒸しパン	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 まぐろ 卵	ほうとううどん 里芋 こんにゃく 油 砂糖 小麦粉 バター 甘納豆	人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ しめじ キャベツ きゅうり りんご	863	26.1	24.0
3	火	節分ご飯		鱈の蒲焼さ風 野菜の生姜醤油かけ 味噌汁	大豆 牛乳 いわし 油揚げ 味噌	米 もち米 片栗粉 油 砂糖	人参 椎茸 もやし チンゲンサイ 生姜 大根 玉ねぎ	714	25.8	19.5
4	水	ご飯		肉団子の菜の花蒸し パンサンスー 豆腐と青菜のスープ	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 卵 ハム 豆腐	米 片栗粉 ごま油 砂糖 はるさめ	ねぎ 生姜 椎茸 筍 コーン キャベツ 人参 きゅうり もやし 小松菜	772	28.8	22.0
5	木	しらすチーズ トースト		ポトフ ほうれん草とコーンのソテー デコボン1/4	脱脂粉乳 しらす干し のり チーズ 牛乳 ベーコン 豚肉 揚げボール	小麦粉 砂糖 ショートニング マヨネーズ(卵不使用) 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ ほうれん草 もやし コーン デコボン	758	30.3	30.9
6	金	発芽玄米ご飯		ぎせい豆腐 きゅうりと大根のごま醤油 里芋入り味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 里芋	筍 人参 椎茸 ねぎ きゅうり 大根 ごぼう しめじ	747	28.6	22.0
9	月	ガーリックライ ス		白身魚のピカタ 野菜チップス ミネストローネ	牛乳 ホキ 卵 チーズ ベーコン	米 バター 小麦粉 油 マカロニ	にんにく 蓮根 人参 ごぼう 玉ねぎ セロリ キャベツ トマト トマトピューレ	746	27.0	17.4
10	火	ご飯		豚肉と豆腐の煮込み 中華サラダ こんにゃくのにじり炒め	牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ 小松菜 大根 きゅうり	754	26.2	19.3
12	木	ご飯		鯖の煮おろしかけ 野菜のごま風味 味噌汁	牛乳 さば 味噌 豆腐	米 大麦 片栗粉 ごま 砂糖	大根 葉ねぎ 小松菜 人参 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	775	26.3	27.0
13	金	スパ、ボンゴレト マトソース		チキンサラダ ブラウニー	ベーコン あさり チーズ 牛乳 鶏肉 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉 チョコレート	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり	783	28.6	24.0
16	月	ご飯		いかと大根の煮物 磯ビーンズ さつま芋の和え物	牛乳 いか 生揚げ 大豆 青のり	米 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 さつま芋 ごま ごま油	生姜 人参 大根 さやえんどう きゅうり	762	23.5	19.9
17	火	味噌ラーメン		ひじきのナムル 春巻き	豚肉 なた 味噌 牛乳 ひじき	中華めん 油 ごま油 ごま はるさめ 砂糖 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	にんにく 生姜 人参 筍 玉ねぎ きくらげ ねぎ もやし コーン 小松菜 椎茸	756	26.8	24.6
18	水	コーンピラフ		魚のムニエル 花野菜のサラダ ニョッキのスープ	牛乳 鮭 豚肉	米 大麦 バター 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ コーン パセリ 人参 カブ  брокコリー キャベツ しめじ	747	28.4	16.9
19	木	カツカレー		シーフード茹で野菜 ボンカン	豚肉 卵 牛乳 いか 海老	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 バター じゃがいも 砂糖	玉ねぎ トマト りんご にんにく 生姜 人参 セロリー レモン キャベツ きゅうり ぼんかん	887	26.8	25.4
20	金	ご飯		高野豆腐入り親子煮 菜の花入り大根サラダ 味噌汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 油揚げ わかめ 味噌	米 大麦 砂糖 油	人参 玉ねぎ 筍 なら 大根 菜花 ねぎ	788	32.8	24.9
24	火	麦ご飯		鶏肉の胡麻だれかけ 大豆もやしナムル ニラ卵スープ	牛乳 鶏肉 味噌 卵	米 大麦 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	生姜 ねぎ 大豆もやし 小松菜 玉ねぎ 人参 なら	754	29.3	24.4
25	水	ご飯		利休焼き 豚肉とキャベツの炒め物 けんちん汁	牛乳 たら いわしすり身 味噌 豚肉 油揚げ 豆腐	米 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま油 じゃがいも	生姜 玉ねぎ ねぎ キャベツ 人参 なら ごぼう 大根	744	28.2	17.6
26	木	黒砂糖コッパバ ン		ホワイトシチュー カラフルサラダ 清見オレンジ 1/4	脱脂粉乳 牛乳 豚肉 生クリーム	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 じゃがいも バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ ブロッコリー きゅうり ピーマン きよみ	755	25.5	26.1
27	金	押し麦ご飯・海 苔の佃煮		小魚の唐揚げ 茎わかめのさんぴら 味噌汁	のり 牛乳 わかさぎ わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	米 大麦 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく ごま	生姜 ごぼう 人参 大根 玉ねぎ ねぎ 小松菜	742	26.2	18.9

	1人あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	769	27.5	22.5	393	113	3.5	3.6	312	0.45	0.60	39	2.7	7.6