



令和8年2月 予定献立表



墨田区立整川中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1食分 総量 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	バスカトーレ		アンチョビ,あさり,いか,えび		トマト,パセリ	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油	697 kcal
	カリカリベーコンサラダ	牛乳	ベーコン		人参,小松菜	キャベツ	上白糖	オリーブ油,エッグケア	24.1 g
	りんご					りんご			335 mg 2.6 g
3火	いわしのひつまぶし風		いわし	きざみのり		しょうが	米,もち麦,でんぷん,米粉,三温糖	あけ油,白ごま	769 kcal
	わかめと野菜の酢の物	牛乳	ささみ	わかめ		もやし,きゅうり	上白糖		20.6 g
	けんちん汁		豆腐		人参,小松菜	ごぼう,大根,椎茸,ねぎ	こんにゃく	ごま油	406 mg 3.0 g
4水	ごはん あさり昆布佃煮		あさり	昆布		しょうが	米,もち麦,上白糖,水あめ		835 kcal
	豆腐ハンバーグ	牛乳	豚ひき肉,生揚げ,鶏卵	芽ひじき	人参	玉ねぎ,枝豆,エリンギ,しめじ,椎茸	でんぷん	油,サラダ油	29.1 g
	野菜ソテー みそ汁		油揚げ,みそ		人参	コーン,枝豆 大根,ねぎ	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油	458 mg 2.6 g
5木	ごはん						米		709 kcal
	魚の照り焼き	牛乳		さわら		しょうが	上白糖,でんぷん		19.1 g
	野菜の塩昆布和え 豚汁		豚肉,焼き豆腐,みそ	塩昆布	小松菜,人参	白菜			367 mg 2.2 g
6金	パン						ミルクパン		702 kcal
	ミラノ風ドリア	牛乳	豚ひき肉	牛乳,粉チーズ	トマト	にんにく,セロリ,玉ねぎ	米,もち麦,上白糖,小麦粉	バター	20.1 g
	ミネストローネ デコボン		鶏肉,いんげんまめ		トマト,さやいんげん	にんにく,セロリ,玉ねぎ,キャベツ	米,もち麦	オリーブ油	369 mg 2.2 g
9月	豚肉とにらのおんかけ焼きそば		豚肉		人参,にら	にんにく,しょうが,玉ねぎ,きくらげ,もやし	燕中華麺,上白糖,でんぷん	油,ごま油	689 kcal
	バリバリサラダ	牛乳			小松菜,人参	キャベツ,ねぎ	ワンタンの皮,上白糖	あけ油,ごま油,白ごま	22.1 g
	はっさく					はっさく			311 mg 2.9 g
10火	ごはん						米,もち麦		703 kcal
	わかさぎの磯辺揚げ	牛乳		わかさぎ,あおのり		しょうが,にんにく	塩麹,でんぷん,米粉	あけ油	19.2 g
	野菜のごまみそ和え キャベツ豚汁		みそ 豚肉,豆腐,みそ		人参,さやいんげん 人参	キャベツ 玉ねぎ,キャベツ	じゃが芋,上白糖	ねりごま,白すりごま	532 mg 2.9 g
12木	親子丼	牛乳	鶏ひき肉,鶏肉,鶏卵		わけぎ	玉ねぎ	米,もち麦,でんぷん	サラダ油	836 kcal
	野菜の梅肉和え		ささみ		人参	キャベツ,きゅうり,練り梅			26.8 g
	田舎汁		鶏肉,豆腐,みそ		人参	大根,干椎茸,ねぎ	里芋,こんにゃく	油	365 mg 3.4 g
13金	チキンライス		鶏肉		人参,ピーマン	玉ねぎ,マッシュルーム	米,もち麦	バター,油	767 kcal
	ツナサラダ	牛乳	ツナ缶		人参	キャベツ,玉ねぎ,きゅうり,大根	上白糖	なたね油	25.3 g
	ABCスープ チョコミルクプリン		鶏肉	粉寒天,牛乳,生クリーム	人参,トマト,小松菜	玉ねぎ,大根	ABCマカロニ	油	391 mg 2.7 g
16月	ご飯						米		792 kcal
	春巻き	牛乳	豚肉		人参,にら	干椎茸,たけのこ,しょうが,キャベツ	上白糖,緑豆はるさめ,小麦粉,春巻きの皮	あけ油	23.8 g
	中華風ポテトサラダ 酸辣湯		鶏肉,鶏卵		人参	コーン,枝豆,ねぎ,にんにく もやし,玉ねぎ,きくらげ,干椎茸,白菜	じゃが芋,上白糖 でんぷん	ごま油 サラダ油	331 mg 2.2 g
17火	わかめごはん			炊き込みわかめ			米,もち麦	白ごま	807 kcal
	ししゃものごま揚げ	牛乳	鶏卵	ししゃも			小麦粉	あけ油,黒ごま,白ごま	28.7 g
	干草あえ みそ汁		油揚げ 生揚げ,みそ	わかめ	人参,小松菜	キャベツ,もやし 大根,ねぎ	つきこんにゃく,上白糖	ごま油	655 mg 2.8 g
18水	鶏肉のクリームスパゲッティ	牛乳	鶏肉	牛乳,脱脂粉乳,粉チーズ	ほうれんそう	玉ねぎ,しめじ	スパゲティ,小麦粉,米粉	サラダ油,油,バター	828 kcal
	フライドオニオンサラダ				人参	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	小麦粉,上白糖	あけ油,オリーブ油	30.5 g
	りんご					りんご			508 mg 2.5 g
19木	ごはん						米		763 kcal
	さばのみそ煮	牛乳	さば,みそ			しょうが,ねぎ	上白糖		26.3 g
	野菜の磯和え 沢煮焼		鶏肉,油揚げ	きざみのり	人参,小松菜 人参,小松菜	キャベツ 大根,ねぎ	つきこんにゃく,でんぷん	ごま油	358 mg 2.2 g
20金	カツカレー	牛乳	豚肉,鶏肉,鶏卵		人参,トマト	にんにく,しょうが,玉ねぎ	米,もち麦,小麦粉,パン粉	バター,あけ油	847 kcal
	グリーンサラダ				小松菜	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	上白糖	オリーブ油	30.2 g
	いよかん					いよかん			334 mg 2.6 g
24火	キムチチャーハン	牛乳	豚バラ		人参,小松菜	白菜キムチ,ねぎ	米,もち麦	ごま油	752 kcal
	棒棒鶏サラダ		鶏肉	糸寒天	赤ピーマン	もやし,きゅうり,ねぎ	上白糖	ごま油,ねりごま	26.7 g
	わかめスープ			わかめ		玉ねぎ,ねぎ	でんぷん	白ごま,ごま油	334 mg 3.2 g
27金	フレンチトースト	牛乳	鶏卵	牛乳,加糖練乳			食パン,上白糖	バター	767 kcal
	牛スネだしのポトフ		牛すね肉,豚肉		人参,ブロッコリー	セロリ,玉ねぎ,大根,キャベツ	小麦粉,じゃが芋	オリーブ油	29.9 g
	ピーズサラダ		大豆		人参	きゅうり,コーン,レモン	でんぷん,さつま芋,上白糖,はちみつ	あけ油	411 mg 3.0 g

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。