



令和8年2月分献立表



新宿区立落合中学校
全18回

日	曜日	献立	牛乳	材 料 名						栄養価	
				主に体の組織をつくるもの		主にエネルギーとなるもの		主に体の調子を整えるもの		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	ナシゴレン(焼き飯) ソトアヤム(鶏肉のスーフ) ウビゴレン(揚げさつま芋) <div><世界の料理> インドネシア</div>	○	えび,鶏肉, 鶏レバー, 大豆	牛乳	精白米,米粒麦, はるさめ, さつま芋, 水あめ,はちみつ	油, ごま油	にら,ピーマン, 赤ピーマン, にんじん, チンゲンサイ	にんにく,しょうが, たまねぎ, レモン果汁	745	27.0
3	火	いわしのかば焼き丼 キャベツのみそ汁 節分きな粉豆 <div>2月3日 節分</div>	○	いわし,油揚げ, みそ,きな粉, いり大豆	牛乳	精白米,押麦, でんぶん,さとう	油	東京小松菜	しょうが,たまねぎ, キャベツ, えのきたけ	742	28.5
4	水	豚ごぼうピラフ ほうれん草のチーズオムレツ ひよこ豆と野菜のスープ 果物(いちご)	○	豚肉,鶏肉, 卵,ベーコン, ひよこめ	牛乳, ピザ用チーズ	精白米,米粒麦, さとう	オリーブ油, バター,油	にんじん, ほうれん草	ごぼう,エリンギ, ホールコーン, グリーンピース, たまねぎ,にんにく, キャベツ,いちご	745	35.0
5	木	黒砂糖パン 豆腐のミートソースグラタン 鶏とかぶのクリーム煮 果物(ネーブルオレンジ)	○	鶏肉, 豆腐,大豆, いんげんまめ	牛乳, ピザ用チーズ, 調理用牛乳, 生クリーム	黒砂糖パン, 小麦粉,赤ざらめ, パン粉,米粉, じゃがいも	油, オリーブ油	にんじん, トマトジュース, パセリ,かぶ葉	にんにく,たまねぎ, エリンギ,しょうが, マッシュルーム, かぶ,ぶなしめじ, ネーブル	809	38.3
6	金	落中特製カレーライス(3Cリクエスト) 必勝!豚カツ コーンサラダ アップルゼリー (伊那市産りんごジュース使用) <div>受験生応援献立 勝負に勝つ! 幸運を願って...</div>	○	豆乳,豚肉	牛乳, 粉寒天	精白米,押麦, じゃがいも, 小麦粉,でんぶん, パン粉,さとう	油, 乳なしマーガ リン	にんじん, ホールトマト, 東京小松菜	にんにく,しょうが, たまねぎ,キャベツ, ホールコーン, 伊那りんごジュ ース	880	31.4
9	月	麦ご飯 鯖のみぞれ生姜煮 根菜の揚げ煮 にらと豆腐のみそ汁	○	さば,豆腐, みそ	牛乳	精白米,押麦, でんぶん,さとう	油	かぼちゃ, にんじん, にら	だいこん,しょうが, れんこん,ごぼう, たまねぎ,長ねぎ, 干しいたけ	810	30.2
10	火	ほうとううどん 手作り肉まん 果物(ぽんかん) <div>山梨県の郷土料理</div>	○	豚肉,油揚げ, みそ,豆乳	牛乳	ほうとう,さとう, こんにゃく, 強力粉,小麦粉, でんぶん	ごま油, 油,ラード	にんじん, かぼちゃ, 東京小松菜	ごぼう,だいこん, 長ねぎ,しょうが, たけのこ,たまねぎ, 干しいたけ, ぽんかん	808	31.1
12	木	キムチチャーハン 中華風コーンスープ わかさぎの青のりフリッター	○	豚肉,卵	牛乳, わかさぎ, あおのり	精白米,押麦, さとう,じゃがいも, でんぶん,小麦粉	油,ごま油	にんじん, チンゲンサイ	長ねぎ,白菜キムチ, しょうが,たまねぎ, クリームコーン, ホールコーン	730	26.4
13	金	チリビーンズライス 野菜のピクルス チョコケーキ (1C・3A・3Cリクエスト) <div>2月14日 St. Valentine's Day</div>	○	豚肉,大豆, 鶏レバー,卵, いんげんまめ	牛乳, 調理用牛乳	精白米,押麦, さとう,小麦粉, チョコレート	油, バター	にんじん, ピーマン	しょうが,たまねぎ, エリンギ,きゅうり, だいこん	886	28.8
16	月	わかめごはん 魚の三色揚げ ごまわさび和え のっぺい汁	○	ます,鶏肉	牛乳, 炊き込みわか め	精白米,米粒麦, 小麦粉,でんぶん, さとも,ちくわぶ, こんにゃく,さとう	油, 黒すりごま	ピーマン, 赤ピーマン, 東京小松菜, にんじん	黄ピーマン, キャベツ,だいこん, 長ねぎ	814	31.9
17	火	天津丼 コーンポテト もやしのピリ辛スープ	○	卵,えび,いか, あさり,かに, 鶏肉,豆腐	牛乳	精白米,米粒麦, さとう,でんぶん, じゃがいも	油,ごま油, 乳なしマーガ リン	チンゲンサイ, にんじん, にら,パセリ	たけのこ,しょうが, 干しいたけ, 長ねぎ,たまねぎ, もやし,白菜キムチ, ホールコーン	774	32.5
18	水	麦ご飯 鶏ちゃん焼き すったて汁 果物(りんご) <div>岐阜県の郷土料理</div>	○	豚肉,鶏肉, みそ,大豆, 油揚げ	牛乳	精白米,米粒麦, さとう,じゃがいも	油	にんじん	にんにく,しょうが, キャベツ,もやし, たまねぎ,ごぼう, だいこん,長ねぎ, りんご	776	33.0
19	木	ホットツナサンド ミネストローネ パンプキンハニーサラダ グレープゼリー	○	ツナ,豆乳, ベーコン, ひよこめ	牛乳, 粉寒天	ショートニングパン, さとう,はちみつ, シュルマカロニ, じゃがいも	油	パセリ, にんじん, ホールトマト, かぼちゃ	たまねぎ,にんにく, はくさい,キャベツ, グリーンピース,セロリ, ぶどうジュース	761	25.2
20	金	ひじきごはん 生揚げの旨煮 じゃがたま汁	○	鶏肉,油揚げ, 生揚げ,豚肉, みそ	牛乳, 芽ひじき, 生わかめ	精白米,米粒麦, さとう,でんぶん, じゃがいも	油, ごま油	にんじん, さやいんげん, チンゲンサイ	干しいたけ, たけのこ,キャベツ, しょうが,たまねぎ, 長ねぎ	730	29.2
24	火	麦ご飯 あさりの佃煮 魚の西京焼き 青菜の磯和え 吉野汁	○	鶏肉,あさり, ぎんだら, 西京味噌, かまぼこ, 油揚げ	牛乳, 刻みのり	精白米,米粒麦, さとう,でんぶん, こんにゃく,乾麺	ごま油	東京小松菜, にんじん, みずな	しょうが,はくさい, ホールコーン, だいこん,長ねぎ	768	32.5
25	水	豚肉と車麩のうま煮丼 のりじゃが サイダーポンチ (1A・1B・2A・2Bリクエスト)	○	豚肉	牛乳, あおのり, 寒天缶	精白米,米粒麦, しらたき,さとう, 車麩,じゃがいも	油	にんじん	たまねぎ,長ねぎ, グリーンピース, 白桃缶,黄桃缶, りんご缶	773	22.7
26	木	セサミトースト かぼちゃのポターージュ(豆乳) ひじきとチーズの鉄骨サラダ 八丈島フルーツレモンゼリー	○	ベーコン, ツナ,豆乳, 豆乳クリーム	牛乳,粉寒天, 芽ひじき, サラダチーズ	無塩食パン, グラニュー糖, 小麦粉,さとう, 赤ざらめ	白すりごま, 白ごま,油, 乳なしマーガ リン	かぼちゃ, パセリ, 東京小松菜, にんじん	たまねぎ,キャベツ, クリームコーン, 切干し大根, 八丈フルーツレ モン	810	25.3
27	金	味噌ラーメン(2Bリクエスト) ジャンボぎょうざ (1A・1B・1C・2A・2B・3Cリクエスト) 果物(デコポン)	○	豚レバー, 豚肉,みそ, 大豆	牛乳	ラーメン,小麦粉, ぎょうざの皮	ごま油,油, バター	にんじん, にら	にんにく,しょうが, たまねぎ,キャベツ, ホールコーン, 長ねぎ,デコポン	757	35.8

※学校行事や食材購入の都合、または感染状況によって献立を変更することがあります。

今月の伊那市産食材 りんごジュース

リクエスト給食実施中

11月に行ったリクエスト給食アンケート結果より、各クラス1位のメニューを1月から3月の給食で取り入れていきます。給食委員さん、集計ありがとうございました！

区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2月平均	784	30.3(15.5%)
新宿区立学校給食摂取基準	830	33(16%)