

# 令和8年2月 給食献立予定表

新宿区立新宿中学校

日曜日	曜日	献立名				食品名						栄養価	
		主食	牛乳	おかず	デザート	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	麦ごはん	○	四川豆腐 中華スープ	豚かた肉 豆腐 豚ばら肉	牛乳	にんじん こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ 干しいたけ、もやし 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	773	33.0	
3	火	節分献立 節分ごはん	○	いわしの竜田揚げ かまぼこ入りすまし汁	大豆 鶏もも肉 油揚げ いわし、豆腐 ちらしかまぼこ	牛乳 刻み昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう、しょうが たまねぎ、長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油	754	33.6	
4	水	醤油ラーメン	○	はるまき みかん	豚かた肉	牛乳	にんじん	しょうが、にんにく 水煮メンマ、長ねぎ キャベツ、たけのこ もやし、干しいたけ みかん	中華めん 三温糖、小麦粉 はるさめ でんぷん 春巻きの皮	油 ごま油 ラード	764	27.9	
5	木	日本の郷土料理～山口県編～ ごはん	○	チキンチキンごぼう 白菜のおきな漬け みそけんちょう汁	鶏もも肉 豚かた肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 塩昆布	にんじん 赤ピーマン こまつな	しょうが、にんにく ごぼう、はくさい もやし、ゆず果汁 だいこん、長ねぎ	精白米 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま油	838	31.2	
6	金	伊那市からお米をいただきます チキンライス	○	ポトフ パインゼリー	鶏もも肉 豚かた肉 フランクフルト ひよこまめ	牛乳 粉寒天	にんじん トマト ユース かぶ(葉)	マッシュルーム、かぶ たまねぎ、にんにく グリッピー、しょうが キャベツ、パイン缶 パインアップル ユース	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも	油 バター	781	27.1	
9	月	受験生応援献立 合格カツカレー	○	ハニーマスタードサラダ いちご	豚ひき肉 豚ひれ肉	牛乳	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、セロリー きゅうり、キャベツ ホールコーン、いちご	精白米 米粒麦 小麦粉 パン粉 はちみつ	油 バター オリーブ油	876	30.6	
10	火	ごはん	○	厚焼き卵 五目きんぴら なめこのみそ汁	鶏ひき肉 卵 さつま揚げ 豆腐 赤みそ	牛乳 生わかめ	にんじん さやいんげん	干しいたけ、ごぼう たまねぎ、れんこん だいこん、なめこ 長ねぎ	精白米 さとう つきこんにゃく	油	743	30.8	
12	木	若草リクエスト献立 フィッシュバーガー	○	ヴィネグレットサラダ 卵とコーンのスープ	メルルーサ 卵	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ、たまねぎ きゅうり、セロリー にんにく、ホールコーン	ミルクパン 小麦粉 パン粉 さとう でんぷん	油	762	36.4	
13	金	ボンゴレ スパゲッティ	○	カラフルサラダ もちもちショコラもち	ベーコン あさりむきみ 絹ごし豆腐	牛乳 刻みのり	赤ピーマン こまつな	にんにく、たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン、キャベツ	スパゲッティ さとう 上生粉 白玉粉	油 オリーブ油 バター	740	29.2	
16	月	ゆかりごはん	○	めかじきの生姜煮 野菜のごまわさび和え のっぺい汁	めかじき 鶏もも肉 生揚げ	牛乳	ゆかり こまつな にんじん	しょうが、キャベツ もやし、干しいたけ だいこん、長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん こんにゃく	白ごま 白すりごま	734	34.1	
17	火	とりごぼうピラフ	○	キャベツと青菜のスープ バイクドチーズケーキ	鶏ひき肉 卵 豚かた肉 ゼラチン	牛乳 生クリーム クリームチーズ	にんじん こまつな	しょうが、たまねぎ ごぼう、グリーンピース にんにく、キャベツ レモン	精白米 米粒麦 さとう グラニュー糖 小麦粉	バター 油	829	29.6	
18	水	1Bリクエスト献立 けんちんうどん	○	コーンとキャベツのサラダ おさつのがり揚げ	鶏もも肉 油揚げ	牛乳 スキムミルク 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	ごぼう、干しいたけ だいこん、長ねぎ キャベツ、たまねぎ ホールコーン、もやし	冷凍細うどん こんにゃく さとう、小麦粉 さつまいも そうめん	油	767	28.2	
19	木	きんぴらドッグ	○	クラムチャウダー いちご	豚ひき肉 大豆 ベーコン あさりむきみ	牛乳 ピザ用チーズ 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	ごぼう、たまねぎ にんにく、いちご	ミルクパン さとう じゃがいも 小麦粉	油 ごま油 バター	744	32.5	
20	金	五目ごはん	○	にぎすのから揚げ わかめサラダ 豆腐とじゃがいものみそ汁	豚かた肉 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 にぎす 生わかめ	にんじん	ごぼう、干しいたけ たけのこ、ぶなしめじ しょうが、キャベツ もやし、長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん じゃがいも	油	786	35.2	
24	火	世界の料理～ロシア編～ 焼きピロシキ	○	ボルシチ 花野菜とツナのソウルフード	豚ひき肉 豚もも肉 白いんげん豆 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ にんにく、しょうが セロリー、きゅうり カリフラワー、ピーツ	ミルクパン はるさめ 小麦粉、パン粉 じゃがいも さとう	油 オリーブ油 バター	773	36.0	
25	水	十穀米ごはん	○	さわらのねぎ焼き じゃこと切干大根のサラダ 油揚げとわかめのみそ汁	さわら 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ 生わかめ	にんじん	しょうが、にんにく 長ねぎ、れんこん キャベツ、切干大根 たまねぎ	精白米 十種雑穀 さとう じゃがいも	ごま油 油	744	34.1	
26	木	ひつまぶし風ごはん	○	わかめと野菜の生姜醤油和え さつま汁	うなぎ 鶏もも肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 生わかめ	万能ねぎ にんじん	しょうが、もやし きゅうり、キャベツ ごぼう、だいこん 長ねぎ	精白米 さとう こんにゃく さつまいも	油	777	31.5	
27	金	2Bリクエスト献立 ジャージャー麺	○	青のりビーンズ みかん	豚ひき肉 赤みそ 白みそ 大豆	牛乳 あおのり	にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、長ねぎ たけのこ、もやし きゅうり、みかん	中華めん さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油	753	29.9	

※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

2月分 1日あたりの平均栄養摂取量	774	31.7
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0