



令和8年 2月献立予定表



八王子市立南大沢中学校

| 日曜 | 主食 | 牛乳 | 主菜・副菜など | 血や肉になる | | 熱や力になる | | からだの調子を整える | | 1人ばく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|---|---------|---|---------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|----------------------------|------------------------|--|---|
| | | | | 蛋白質 | カルシウム | 糖質 | 脂質 | 緑黄色野菜 | その他 | |
| 2月 | ガーリックライス  3年生リクエスト（ガーリックライス） | ○ | ホキのハーブ焼き ポテトカルボナーラ ミネストローネ | ホキ ベーコン | 生クリーム 牛乳 粉チーズ | 米 じゃがいも マカロニ | オリーブ油 | パセリ にんじん ホールのトマト | にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ エリンギ | 757 kcal 30.8 g 21.9 g 2.7 g |
| 3火 | セルフ恵方巻き  節分献立 3年生リクエスト（いちご） | ○ | つみれ汁 大豆の揚げ煮 くだもの | 鶏肉 油揚げ たらすり身 いわしすり身 大豆 | 手巻用のり 青のり 牛乳 | 米 さとう でんぷん | 白いりごま油 | にんじん さやえんどう | 干しいたけ かんぴょう えのきたけ 大根 長ねぎ ごぼう いちご | 757 kcal 31.4 g 22.6 g 1.8 g |
| 4水 | 天狗ごはん  子ども屋台選手権 グランプリ受賞献立 | ○ | 天狗のハナゲツト 野菜の彩り じゃがいものみそ汁 くだもの | 鶏肉 豆腐 かつおぶし粉 油揚げ みそ | カットわかめ 牛乳 | 米 赤米 でんぷん じゃがいも | 黒いりごま マヨネーズ 油 | 小松菜 にんじん | 玉ねぎ れんこん にんにく もやし しめじ コーン でこぼん | 750 kcal 27.0 g 20.8 g 2.8 g |
| 5木 | パインロールパン  | ○ | ポークビーンズ イタリアンサラダ フルーツ白玉 | 大豆 豚肉 豆腐 | 牛乳 | パインパン じゃがいも さとう 小麦粉 白玉粉 | 油 バター オリーブ油 | にんじん 赤ピーマン | 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン グリーンピース フルーツミックス缶 | 762 kcal 28.4 g 26.8 g 2.7 g |
| 6金 | ごはん  100年フード「ほうとう」 | ○ | ホッケの塩焼き ほうとう 茎わかめのきんぴら くだもの | ほっけ 豚肉 油揚げ 赤みそ | くきわかめ 牛乳 | 米 うどん さとう | 油 白いりごま | かぼちゃ にんじん | 大根 長ねぎ 白菜 ごぼう 干しいたけ せとか | 731 kcal 30.4 g 19.1 g 3.9 g |
| 9月 | 麦ごはん  3年生リクエスト（鶏の唐揚げ） | ○ | 鶏の唐揚げ 八王子産長ねぎのみそ汁 五色和え くだもの | 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 赤みそ ハム | カットわかめ 牛乳 | 米 米粒麦 でんぷん さとう じゃがいも | 油 | にんじん 小松菜 | 根しょうが 大根 長ねぎ えのきたけ キャベツ もやし いちご | 732 kcal 32.0 g 21.0 g 2.8 g |
| 10火 | ごはん  3年生リクエスト（にんじんしりしり） | ○ | さばのおろしソース きのこ汁 にんじんしりしり くだもの | さば 鶏肉 ベーコン 豆腐 ツナ | 牛乳 | 米 さとう | 白いりごま油 | にんじん | 大根 えのきたけ 生しいたけ しめじ きくらげ なめこ 玉ねぎ 切干し大根 でこぼん | 776 kcal 28.0 g 28.9 g 2.1 g |
| 12木 | ゆかりごはん  | ○ | つくね焼き 石狩汁 野菜のおかか和え くだもの | 豆腐 鶏肉 かつおぶし粉 さけ 油揚げ みそ | 牛乳 | 米 じゃがいも パン粉 さとう でんぷん こんにゃく | 油 | 小松菜 にんじん | 長ねぎ 根しょうが もやし えのきたけ 白菜 せとか | 782 kcal 35.8 g 20.8 g 2.8 g |
| 13金 | カレーピラフ  バレンタイン献立 | りんごジュース | ウインナーポトフ はちまっこココアカップケーキ | 鶏肉 卵 ベーコン ウインナー | 牛乳 | 米 じゃがいも 小麦粉 米粉 さとう | バター 油 | にんじん ブロッコリー | 玉ねぎ グリーンピース コーン キャベツ 根しょうが にんにく りんごジュース | 738 kcal 16.2 g 17.5 g 1.5 g |
| 16月 | ごはん  | ○ | 焼き魚（鮭） みそけんちん うどのきんぴら くだもの | 鮭 豚肉 絹ごし豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 | 米 さといも こんにゃく さとう | 油 白いりごま ごま油 | にんじん | 長ねぎ 大根 しめじ ごぼう うど でこぼん | 731 kcal 36.2 g 18.6 g 2.8 g |
| 17火 | 下野ごはん  | ○ | 豆腐の田楽風焼き すまし汁 ヨーグルト苺ソース | 油揚げ 豆腐 卵 鶏肉 みそ 湯葉 | カットわかめ ヨーグルト 牛乳 | 米 さとう | 白いりごま | にんじん ほうれんそう こねぎ | かんぴょう 長ねぎ えのきたけ いちご | 777 kcal 30.2 g 22.4 g 2.9 g |
| 18水 | 国産小麦パン  | ○ | ポテトグラタン キャベツとベーコンのスープ りんご缶詰 | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 チーズ | 国産小麦パン じゃがいも 小麦粉 | バター 油 | にんじん パセリ | 玉ねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ りんご（缶詰） | 810 kcal 28.2 g 32.7 g 2.9 g |
| 19木 | ごはん  | ○ | 四川豆腐 コーンと卵のスープ 根菜チップ | 豆腐 卵 豚肉 | 牛乳 | 米 さとう でんぷん さつまいも | 油 ごま油 | にんじん にら | にんにく 根しょうが 長ねぎ たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ コーン れんこん クリームコーン | 788 kcal 27.6 g 22.8 g 2.5 g |
| 20金 | ごはん  | ○ | 厚焼きたまご 八王子産米の粕汁 キャベツとじゃこのごま和え くだもの | 卵 豚肉 豚肉 油揚げ みそ | ちりめんじゃこ 牛乳 | 米 さとう こんにゃく | 油 白いりごま | にんじん 小松菜 | 大根 干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ しめじ キャベツ せとか | 751 kcal 30.1 g 22.4 g 2.3 g |
| 24火 | ファンモン★エッグカレー  | ○ | ペイビーズ太陽サラダ 桑の都クラフティ | 鶏肉 うずらの卵 卵 | 牛乳 生クリーム | 米 じゃがいも 小麦粉 さとう コーンスターチ | 油 バター | にんじん ブロッコリー | 玉ねぎ にんにく 根しょうが りんご グリーンピース キャベツ コーン 黄桃缶 | 873 kcal 23.0 g 29.5 g 2.1 g |
| 25水 | 学 年 末 考 査 の た め 、 給 食 な し | | | | | | | | |  |
| 26木 | 学 年 末 考 査 の た め 、 給 食 な し | | | | | | | | |  |
| 27金 | かてめし  桑都御膳 | ○ | 白身魚の桑都焼き ピリリ漬け 絹のおすいもの くだもの | 鶏肉 油揚げ ちくわ 豆腐 メルルーサ みそ | 牛乳 | 米 さとう 白玉粉 そうめん | 油 白いりごま マヨネーズ ごま油 | にんじん さやえんどう みつば | しめじ 大根 キャベツ えのきたけ でこぼん | 750 kcal 33.1 g 19.9 g 2.9 g |