

中学校給食献立予定表

令和8年 2月

渋谷区立鉢山中学校

実施日	献立			主な材料			栄養量
	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー
				血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力になる	たんぱく質
2月	豚雑穀ご飯	牛乳	銀鱈の照り焼き 切干大根の梅和え みぞれ汁	豚ひき肉、油揚げ、牛乳、 タラ、削り節、鶏肉、絹ごし豆腐	ながねぎ、しょうが、切干しだいこん、こまつな、えのき、にんじん、練り梅、ほうれんそう、はくさい、しめじ、だいこん	米、雑穀、黒米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、白ごま	723kcal 36.8g
3火	節分 恵方巻	牛乳	大豆しゃりしゃり豚汁	焼きのり、厚焼きたまご、かに風味かまぼこ、牛乳、大豆水煮、青のり、削り節、豚肉、白みそ、赤みそ	きゅうり、たくあん漬け、干し椎茸、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、ほうれんそう	米、砂糖、エッグケアマヨネーズ、じゃがいも、片栗粉、揚げ油、油、こんにゃく	822kcal 29.6g
4水	発芽玄米ご飯	牛乳	回鍋肉 もやしのスープ 果物	牛乳、豚肉、鶏肉	キャベツ、玉葱、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、ながねぎ、ブラックマッペもやし、チンゲンサイ、いちご	米、発芽玄米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	802kcal 29.2g
5木	ほうとう	牛乳	キャベツのとうろ昆布和え ピザまん	かたくちいわし、鶏肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳、かつお節、削り昆布、豚ひき肉、ピザ用チーズ	にんじん、だいこん、はくさい、しめじ、かぼちゃ、ながねぎ、こまつな、キャベツ、トマトケチャップ、玉葱、にんにく	ほうとう、白ごま、薄力粉、油、砂糖、オリーブ油、片栗粉	783kcal 32.5g
6金	バターチキンカレー	牛乳	蓮根チップスサラダ 果物	鶏肉、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、牛乳、ロースハム	にんにく、玉葱、トマト缶、れんこん、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、ホールコーン、りんご	米、大麦、油、バター、はちみつ、揚げ油、三温糖	916kcal 30.1g
9月	かにあんかけチャーハン	牛乳	中華風豆腐スープ 果物	鶏ひき肉、たまご、ずわいがに水煮、牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐	ながねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのき、キャベツ、にんにく、しょうが、こまつな、甘平	米、ごま油、油、砂糖、片栗粉	769kcal 27.8g
10火	パエリア風ピラフ	牛乳	かぼちゃときのこのサラダ ポトフ	あさり、むきえび、鶏肉、牛乳、豚肉、ベーコン、ウィンナー	にんにく、玉葱、トマト缶、さやいんげん、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、しめじ、えのき、だいこん、だいこん葉	オリーブ油、米、油、砂糖、じゃがいも	797kcal 34.4g
12木	ご飯	牛乳	にしんフライ 和風サウザンアイランドサラダ 里芋と鶏の味噌汁	牛乳、にしん、かつお節、削り節、鶏肉、白みそ、赤みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、トマトケチャップ、玉葱、ながねぎ、こまつな	米、薄力粉、パン粉(生)、揚げ油、エッグケアマヨネーズ、オリーブ油、砂糖、里芋、こんにゃく	846kcal 33.7g
13金	バレンタイン エクレアパン	牛乳	カラフルコールスロー 冬野菜のクリームシチュー	ホイップクリーム、たまご、牛乳、生クリーム、鶏肉	キャベツ、にんじん、きゅうり、レッドキャベツ、ホールコーン、しょうが、玉葱、かぶ、ほうれんそう、はくさい	ミルクパン、砂糖、コーンスターチ、バター、カバリングチョコレート、油、米粉	836kcal 30.4g
16月	衣笠井	牛乳	和風ミートローフ 味噌汁	油揚げ、たまご、牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛肉、炒り大豆、干しひじき、削り節、カットわかめ、白みそ、赤みそ	くじょうねぎ、ながねぎ、玉葱、えのき、れんこん、にんじん、こまつな	米、つきこんにゃく、三温糖、油、パン粉(乾)	830kcal 40.8g
17火	桜ごはん	牛乳	静岡おでん 荳わかめとツナのあえもの	牛乳、牛すじ、黒はんぺん、さつま揚げ、うずら卵水煮、かつお節、青のり、くさわかめ、ツナ缶	だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん	米、大麦、三温糖、こんにゃく、ちくわぶ、エッグケアマヨネーズ、白ごま	793kcal 42g
18水	ご飯	牛乳	チキン南蛮 塩こぶ和え 八杯汁	牛乳、鶏肉、たまご、塩昆布、削り節、絹ごし豆腐	玉葱、きゅうりピクルス、キャベツ、きゅうり、ごぼう、まいたけ、にんじん、ほうれんそう	米、薄力粉、揚げ油、砂糖、エッグケアマヨネーズ、ごま油、片栗粉	726kcal 27.9g
19木	保健給食委員 苦手克服メニュー サンマーメン	牛乳	ジャンボ揚げ餃子 みかんゼリー	豚肉、牛乳、豚ひき肉、粉寒天	キャベツ、にんじん、ブラックマッペもやし、きくらげ、しょうが、にんにく、ながねぎ、はくさい、しめじ、にら、みかんジュース、みかん缶	中華めん、ごま油、砂糖、片栗粉、ぎょうざの皮、揚げ油	813kcal 33.5g
20金	コラボ給食 with ベルー アロスコンポーヨ	牛乳	サンコチャード セビーチェ	鶏肉、牛乳、牛肉、ひよこまめ、いか、たこ	ほうれんそう、コリアンダー、玉葱、にんにく、にんじん、赤パプリカ、グリーンピース、だいこん、しょうが、セロリ、レモン果汁、きゅうり、ホールコーン	米、油、じゃがいも、さつまいも	652kcal 28.5g
26木	クロックムッシュ	コーヒーストック	バーニャカウダ風サラダ ミネストローネ	ロースハム、牛乳、ピザ用チーズ、ミルクコーヒーストック、アンチョビペースト、豚肉	にんじん、ブロッコリー、セロリ、にんにく、キャベツ、玉葱、トマトピューレ	食パン、薄力粉、バター、油、じゃがいも、オリーブ油	782kcal 31.5g
27金	パッパライス	牛乳	ブリのガーリックソース 白菜とコーンのサラダ 果物	牛乳、ぶり、ロースハム	りんご、にんにく、玉葱、はくさい、水菜、ホールコーン、きゅうり、デコポン	米、大麦、オリーブ油、片栗粉、揚げ油、砂糖、はちみつ、油	903kcal 31.9g

食材料仕入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。



- 厳しい寒さはまだまだ続きそうですが、「立春」を過ぎれば暦のうえではもう春です。寒さの中で、植物は着々と春の準備を始めています。私たちも、うがい・手洗い・栄養・休息・適度な運動で免疫力を高めて感染シーズンを乗り切り、春に向けてパワーを蓄えていきましょう。
- 今月の渋谷区コラボ給食は、渋谷区の姉妹都市があるベルーを取り上げます。お楽しみに！

平均量

800kcal

29.6g

基準量

830kcal

27.0～
41.5g