



給食献立予定表



2026年2月

渋谷区立笹塚中学校

日 (曜)	牛 乳	主食	おかず	エネルギーのもとになる食品 (き)		体をつくるもとになる食品 (あか)		体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		栄養価
				炭水化物が多い	脂肪が多い	たんぱく質が多い	無機質が多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い	1食分 - kcal たんぱく質 g
2 (月)		和風醤油 スパゲティ	鮭のタンドリー焼き パンプキンポタージュ	スパゲティ	油 バター	鶏肉 鮭	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな かぼちゃ	にんにく れんこん 玉葱	742 43.5
3 (火)		<div>節分献立</div> ねぎじゃこ炒飯	シュウマイ スパイシービーンズ 味噌汁	米 片栗粉 ワンタンの皮	油 ごま油	たまご 豚肉 大豆 かつお節 生揚げ 味噌 かまぼこ	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 筍	768 42.6
4 (水)		<div>立春献立</div> ご飯	鶏の梅にんにく焼き 菜の花辛子和え すまし汁	米 じゃがいも	ごま油	鶏肉 豚肉 かつお節 かまぼこ	牛乳	菜ばな	梅干し 玉葱 にんにく えのき ねぎ	743 39.0
5 (木)		すき焼き丼	浅漬け 果物	米 押麦 こんにゃく	砂糖 ごま	かつお節 牛肉 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん	玉葱 だいこん きゅうり 果物	781 38.7
6 (金)		<div>海苔の日</div> ご飯	鰹のタルタルフライ 焼きのり おかかブロッコリー 味噌汁	米 薄力粉 パン粉 じゃがいも	油 マヨネーズ ごま油	タラ たまご かつお節 味噌	牛乳 焼きのり カットわかめ	ブロッコリー にんじん	玉葱 にんにく	781 38.6
9 (月)		ご飯	豚肉のかりん揚げ ポテトサラダ 味噌汁	米 片栗粉 じゃがいも	油 砂糖 マヨネーズ	豚肉 大豆 かつお節 豆腐 味噌	牛乳 塩昆布 カットわかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ	815 38.0
10 (火)		チキンカレー	コールスロー	米 押麦 じゃがいも 薄力粉	油 砂糖 デミグラス ソース	鶏肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり コーン	749 33.7
11 (水)	<div>2年生スキー教室</div> <div>建国記念の日</div>									
12 (木)		五目野菜 ラーメン	さつま芋のごま天 わかさぎ磯部揚げ 果物	中華めん 片栗粉 薄力粉 さつまいも	油	豚肉	牛乳 わかさぎ 青のり	にんじん	にんにく しょうが はくさい もやし 筍 きくらげ 果物	752 35.4
13 (金)		ご飯	鶏のトマトソース スパゲティソテー 卵スープ	米 スパゲティ じゃがいも 片栗粉	砂糖 油	鶏肉 豚肉 たまご	牛乳	トマト缶 にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 えのき	756 40.1
16 (月)		ご飯	とり天 すき昆布のきんぴら 味噌汁	米	油 ごま油	鶏肉 豚肉 かつお節 油揚げ 味噌	牛乳 すき昆布	にんじん こまつな	にんにく しょうが れんこん 玉葱	737 41.9
17 (火)		<div>ペルー大使館献立</div> アロスコンポーヨ (チキンピラフ)	サンコチャード (牛肉ボトフ) セビーチェ (魚介のマリネ)	米 じゃがいも さつまいも	油	鶏肉 牛肉 いか たこ	牛乳	ほうれんそう にんじん 赤パプリカ	玉葱 にんにく グリーンピース だいこん 生姜 きゅうり セロリ コーン	840 36.1
18 (水)		ご飯	デミグラスハンバーグ キャベツソテー トマトスープ	米 パン粉	デミグラス ソース 油	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト缶	しめじ れんこん にんにく 玉葱 キャベツ	782 44.6
19 (木)		<div>ABCスタジオ献立</div> パン	鮭ステーキ クリームソース ABCスープ	パン 薄力粉 マカロニ	油 バター	鮭 ベーコン 豚肉 レンズまめ	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉葱 エリンギ 椎茸パウダー セロリ	770 42.1
20 (金)		とりチリ丼	めかぶスープ 果物	米 片栗粉	油 砂糖	鶏肉	牛乳 めかぶわかめ	にんじん こまつな	れんこん 玉葱 ねぎ にんにく しょうが えのき 果物	756 41.0
23 (月)	天皇誕生日									
24 (火)		ご飯	鯖の香味醤油焼き 磯和え 豚汁	米 じゃがいも	ごま油	さば かつお節 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 焼きのり	にんじん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ ごぼう 玉葱 だいこん	797 40.8
25 (水)	後期期末考査									
26 (木)	なし	ジャージャー麺	春雨スープ ヨーグルト	中華めん 片栗粉 はるさめ	ごま油 油	豚肉 鶏肉	ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく 生姜 玉葱 ねぎ 筍 もやし 干し椎茸 きゅうり	720 42.6
27 (金)		わかめご飯	肉じゃが 厚揚げソース炒め ピーチゼリー	米 押麦 じゃがいも こんにゃく	油 砂糖	豚肉 かつお節 生揚げ	カットわかめ 牛乳 アガー	にんじん いんげん ナタデココ	玉葱 紅しょうが ももジュース	879 42.1
※食材料購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ください。									平均	770 39

△2月3日は節分献立です。ちりめんじゃこ(いわしの稚魚)と大豆を使用します。

△2月17日はペルー大使館からのメニュー提供献立です。

△2月19日はABCクッキングスタジオからのメニュー提供献立です。



体調管理には、
手洗い・うがい・食事！