

令和8年

2月 給 食 予 定 献 立 表



青山キャンパス(渋谷区広尾中学校・渋谷区松濤中学校)

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人あたり kcal	たんば く質 g
2	月	豚骨味噌 ラーメン		揚げ餃子 果物	豚ひき肉 赤みそ 牛乳 大豆	玉葱 にんじん もやし キャベツ しょうが にんにく にら デコポン(予定)	中華めん 油 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 揚げ油	807	33.2
3	火	節分献立 節分ごはん		いわしのさんが焼き 煮びたし 沢煮椀	大豆 ちりめんじゃこ 青のり 牛乳 いわし(すり身) 鶏ひき肉 赤みそ たまご さば節 油揚げ 豚肉	玉葱 ながねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん しめじ	米 大麦 片栗粉 揚げ油 砂糖 パン粉(生) 三温糖	770	35.7
4	水	ごはん		名古屋風甘辛から揚げ 梅おかか和え 冬瓜汁	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 木綿豆腐	にんにく しょうが にんじん はくさい こまつな 梅干し とうがん ごぼう ねぎ	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 白ごま ごま油 油	881	34.4
5	木	焼きカレーパン		ボルシチ 糸寒天サラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳 糸寒天 豚肉 生クリーム	にんじん 玉葱 にんにく トマトケチャップ キャベツ きゅうり ホールコーン レモン(果汁) セロリ トマトピューレ	パン 油 薄力粉 パン粉(生) パン粉 (乾) 砂糖 じゃがいも	809	34.7
6	金	もやしの中華丼		青菜のスープ 果物	豚ひき肉 牛ひき肉 赤みそ 牛乳 鶏肉 木綿豆腐	にんにく もやし ねぎ ピーマン 赤 パプリカ たけのこ(水煮) にら 玉 葱 にんじん えのきたけ こまつな りんご(予定)	米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉	799	32.4
9	月	ご飯		ゼリーフライ ひじきと小松菜のさっぱり和え もずく汁	牛乳 おから ベーコン 干しひじき さば節 鶏肉 もずく 絹ごし豆腐 たまご	玉葱 キャベツ こまつな もやし レモン(果汁) にんじん	米 じゃがいも 油 薄力粉 パン粉(乾) 揚げ油 砂糖 片栗粉	836	26.8
10	火	ポーク ストロガノフ		レモンソースサラダ 果物	豚肉 生クリーム 牛乳	玉葱 マッシュルーム(水煮) トマトピューレ トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり にん にく レモン(果汁) いちご(予 定)	米 バター 油 デミグラスソース 薄力粉 オリーブ油	808	27.7
12	木	ご飯		めかじきの東煮 わかめの味噌汁 果物	牛乳 めかじき 鶏肉 さば節 油揚げ カットわかめ 赤みそ 白みそ	にんじん 玉葱 ピーマン だいこん えのきたけ みかん(予 定)	米 片栗粉 揚げ油 じゃがいも 砂糖	894	36.2
13	金	生パスタのミートボ ール入りクリームソー ス		じゃがいもの金平 チョコバナナケーキ	豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳 粉 チーズ 生クリーム 牛乳 ち くわ 豆乳	セロリー しょうが 玉葱 にんにく にんじん ごぼう さやいんげん バナナ	生パスタ オリーブ油 片 栗粉 油 バター 薄力粉 じゃがいも しらたき 三 温糖 砂糖 チョコチップ	898	30.5
16	月	ちゃんこうどん		鶏のレモン揚げ べったら漬 ビール風ゼリー	鶏肉 油揚げ ちくわ 牛乳 粉寒天 カルピス	にんにく しょうが にんじん はくさい こまつな ねぎ キャベツ きゅうり だいこん りんごジュース	うどん 油 砂糖	879	38.6
17	火	ご飯		鯖のにんにく醤油焼き 和風サラダ 豆腐団子の味噌汁	牛乳 さば さば節 押し豆腐 鶏ひき肉 赤みそ 白みそ	にんにく キャベツ にんじん きゅうり だいこん しょうが ねぎ こまつな	米 三温糖 油 片栗粉	785	35.9
18	水	ミルクパン		鮭ステーキクリームソー ス ABCトマトスープ	牛乳 生鮭 ベーコン 豚肉 レンズまめ	玉葱 エリンギ 椎茸パウダー ブロッコリー にんじん セロリ トマトピューレ かぶ トマト缶	ミルクパン 薄力粉 バ ター マカロニ	762	40.8
19	木	ピビンバ ナムル添え		スーラータン グレープゼリー	豚ひき肉 豚肉 油揚げ 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 寒天	しょうが にんにく もやし にんじん こまつな きくらげ(乾) たけのこ(水煮) みつば ぶどうジュース ナタデココ	米 大麦 油 三温糖 ごま油 白ごま 片栗粉 砂糖	777	30.9
20	金	ごはん		チキン味噌カツ お浸し すまし汁	牛乳 鶏肉 たまご 赤みそ 八丁味噌 冷凍生わかめ	にんにく はくさい こまつな にんじん もやし ねぎ	米 揚げ油 薄力粉 パン粉(生) パン粉 (乾) 三温糖 ごま油 白 ごま 焼き麴	869	32.6
24	火	レモンバター トースト		はたてのチャウダー ツナとれんこんチップスのサラ ダ	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム ベビーホタテ ツナ缶	レモン(果汁) にんにく しょうが 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) パセリ れんこん キャベツ きゅうり	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも 薄力粉 揚げ 油 はちみつ	788	28.1
27	金	親子丼		大豆しゃりしゃり のつべい汁	鶏肉 たまご 牛乳 大豆 さば節 油揚げ	玉葱 にんじん みつば だいこん ねぎ しめじ 青菜	米 三温糖 つきこんにゃ く 片栗粉 揚げ油	849	35.3

○都合により献立を変更する可能性があります。ご了承ください。