

[配布用献立表]

2026年 2月

通常献立

北区立堀船中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	ご飯 タンドリーチキン コールスローサラダ 苺（3ヶ）	○	飲用牛乳、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、 ★ロースハム	精白米、サラダ油、上白糖	玉ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、いちご	723 kcal 15.6 g
3火	 節分ご飯 いわしのかば焼 もやしの胡麻酢和え 白菜の味噌汁	○	大豆（国産、乾）、ちりめんじゃこ、飲用牛乳、いわし開き50g、かまぼこ、カットわかめ、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、澱粉、上白糖、サラダ油、白すりごま、ごま油	しょうが、もやし、きゅうり、はくさい、ほうれん草、だいこん	793 kcal 32.0 g
4水	金平ドッグ ベーコンポテトスープ カラフル白玉	○	★豚小間肉、ピザチーズ、飲用牛乳、★ベーコン	コッペパン 70g、サラダ油、上白糖、じゃがいも、澱粉	にんじん、ごぼう、玉ねぎ、チンゲンツァイ、みかん缶、りんご缶詰、パインチビット缶	744 kcal 30.4 g
5木	麦ご飯 家常豆腐 シーフードサラダ	○	飲用牛乳、★豚小間肉、赤みそ、オイスターソース、生揚げ、★むきえび、いか、カットわかめ	精白米、おおむぎ（押麦）、サラダ油、上白糖、澱粉、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ、たけのこ（水煮）、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、干し椎茸	784 kcal 39.7 g
6金	スタミナ丼 パンサンスー トマトと卵のスープ	○	★豚小間肉、赤みそ、飲用牛乳、★ロースハム、たまご	精白米、サラダ油、上白糖、澱粉、はるさめ、ごま油、白いりごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、にら、もやし、きゅうり、ホールトマト、パセリ缶	762 kcal 31.5 g
9月	キムチチャーハン 青のりポテト大豆 肉団子と春雨のスープ	○	★豚小間肉、飲用牛乳、大豆（国産、乾）、あおのり、★豚ひき肉、絞り豆腐、たまご	精白米、ごま油、上白糖、じゃがいも、大豆白絞油、澱粉、はるさめ	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、白菜キムチ、ピーマン、玉ねぎ、はくさい、ねぎ	753 kcal 28.3 g
10火	みそラーメン ゴマドレッシングサラダ ポパイ蒸しパン	○	★豚小間肉、赤みそ、白みそ、飲用牛乳、調理用牛乳、たまご	ごま油、蒸し中華めん、サラダ油、練りごま白、バター、白すりごま、上白糖、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、メンマ（水煮）、もやし、長ねぎ、にら、ホールコーン缶、きゅうり、ブロッコリー、ほうれん草、温州蜜柑（濃縮還元ジュース）	872 kcal 34.4 g
12木	ご飯 白身魚のコーンチーズ焼き パリパリサラダ わかめスープ	○	飲用牛乳、シルバー80g、ピザチーズ、わかめ（乾燥、水戻し）、豆腐	精白米、マヨネーズ、サラダ油、わんたんの皮、大豆白絞油、上白糖、澱粉、ごま油	ホールコーン缶、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、えのきたけ	818 kcal 33.0 g
13金	ココアメロンパン 白菜とかぶのシチュー ガトーショコラ	○	たまご、調理用牛乳、飲用牛乳、鶏小間肉	丸パン 70g、ソフトマーガリン、バター、サラダ油、上白糖、小麦粉	はくさい、かぶ、かぶ（葉）、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン缶	848 kcal 26.8 g
16月	麻婆豆腐丼 ワンタン入り野菜スープ フルーツヨーグルト	○	★豚ひき肉、赤みそ、押し豆腐、飲用牛乳、鶏小間肉、プレーンヨーグルト	精白米、サラダ油、上白糖、澱粉、ごま油、ウェーブワンタン	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ（水煮）、干し椎茸、キャベツ、こまつな、みかん缶、パインチビット、黄桃ダイス缶	832 kcal 33.8 g
17火	鶏飯 じゃがいも春巻き たいやき	○	鶏肉ささ身、たまご、刻みのり、飲用牛乳、★ベーコン、ピザチーズ	精白米、サラダ油、上白糖、春巻きの皮、小麦粉、じゃがいも、大豆白絞油	にんじん、干し椎茸、刻みたくあん、しょうが、こねぎ、玉ねぎ	822 kcal 35.8 g
18水	塩昆布ご飯 ししゃもの南蛮漬け 切り干し大根と青菜のおかか和え きりたんぽ汁	○	塩昆布、飲用牛乳、ししゃも 20g、おかか、鶏小間肉	精白米、澱粉、サラダ油、上白糖、きりたんぽ、さといも、板こんにゃく	にんじん、ごぼう、しょうが、ねぎ、こまつな、キャベツ、干し椎茸、切干大根、はくさい	759 kcal 29.1 g
19木	焼きうどん 大学芋 抹茶ミルクゼリー	○	★豚小間肉、いか、オイスターソース、あおのり、飲用牛乳、粉寒天、調理用牛乳	冷凍うどん、サラダ油、ごま油、さつまいも、大豆白絞油、上白糖、水あめ、黒いりごま	しょうが、にんじん、玉ねぎ、たけのこ（水煮）、干し椎茸、キャベツ、もやし	786 kcal 27.7 g
20金	ご飯 五目卵焼き ピリ辛肉じゃがいよかん	○	飲用牛乳、干ひじき（鉄釜、乾）、たまご、赤みそ、★豚小間肉、生揚げ	精白米、サラダ油、上白糖、澱粉、じゃがいも、糸こんにゃく、ごま油	しょうが、にんじん、たけのこ（水煮）、玉ねぎ、こまつな、にんにく、干し椎茸、冷凍さやいんげん、いよかん	810 kcal 35.3 g
26木	キーマカレー（ナン付き） マセドアンサラダ 杏仁豆腐	○	★豚ひき肉、大豆（国産、乾）、ピザチーズ	ナン60g、サラダ油、小麦粉、バター、じゃがいも、マヨネーズ	にんにく、しょうが、にんじん、セロリー、玉ねぎ、ホールトマト、きゅうり、ホールコーン缶、黄桃ダイス缶	783 kcal 29.6 g
27金	ご飯 鰯のごまだれ焼き わかめとツナの和え物 豆腐の味噌汁	○	飲用牛乳、さわら 70g、ツナ、カットわかめ、豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、白いりごま、上白糖	きゅうり、ホールコーン缶、もやし、レモン果汁、ねぎ、しめじ、キャベツ	718 kcal 36.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。流通事情等の都合により献立・食材が変更になることがあります。