

[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	エレギー- たんぱく質
2月 2日	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月 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, 濃粉, 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月 4水	金平ドッグ ペ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, ★ペーコン	コッペパン 70g, サラダ油, 上白糖, ジャガイモ, 濃粉	にんじん, ごぼう, 玉ねぎ, チンゲンツアイ, みかん缶, りんご缶詰, パインチップト缶	744 kcal 30.4 g
5月 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, 濃粉, 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月 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, 濃粉, はるさめ, ごま油, 白いりごま, ジャガイモ	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 9月	キムチチャーハン 青のリポテト大豆 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, 紋り豆腐, たまご	精白米, ごま油, 上白糖, ジャガイモ, 大豆白絞油, 濃粉, 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月 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月 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, 濃粉, 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月 13金	ココアメロンパン 白菜とかぶのシチュー 	○	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 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, 濃粉, 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, パインチップト, 黄桃ダイス缶	832 kcal 33.8 g
17月 17火	鶏飯 鹿児島郷土料理 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, ★ペーコン, ピザチーズ	精白米, サラダ油, 上白糖, 春巻きの皮, 小麦粉, ジャガイモ, 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月 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, 濃粉, 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月 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月 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, 濃粉, ジャガイモ, 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月 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, ジャガイモ, 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月 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。