

令和8年





## 2月 予定献立表



足立区立伊興中学校

日	献立名	飲み物	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 kcal たんぱく質 g
2月	千住葱の焼き鳥丼	牛乳	鶏肉, うずら卵, 刻みのり	米, 油, 砂糖, 片栗粉	しょうが, 長ねぎ, 玉葱 こまつな, えのきたけ, 干し椎茸	791 31.9
	おろしポン酢和え		わかめ		きゅうり, キャベツ, もやし にんじん, だいこん	
	黒蜜ミルクプリン		粉寒天 調理用牛乳, 生クリーム	砂糖, 黒砂糖, はちみつ コーンスターチ, 片栗粉		
3火	ご飯 <small>節分</small>	牛乳		米		769 31.1
	いわしの蒲焼き		いわし	片栗粉, 揚げ油, 三温糖 白いりごま	しょうが, 万能ねぎ	
	野菜の和え物		糸けずり節		キャベツ, きゅうり にんじん, こまつな	
	みそ汁		わかめ, 木綿豆腐 赤みそ, 白みそ		だいこん, 玉葱, 長ねぎ えのきたけ	
	きなこ豆		打ち豆, きな粉	砂糖		
4水	ビビンバ <small>アンコール給食</small>	牛乳	豚モモ肉, たまご レンズ豆, 赤みそ, 八丁味噌	米, 砂糖, 三温糖, サラダ油 ごま油, 白いりごま	もやし, にんじん, こまつな にんにく, しょうが	814 27.8
	大根餃子		豚ひき肉, 大豆の華	ごま油, 揚げ油, 片栗粉 ぎょうざの皮, 小麦粉	だいこん, にら, 玉葱 しょうが, にんにく	
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶, パイン缶 もも缶, りんご缶	
5木	ピザトースト	牛乳	Fe入りウィンナー ピザチーズ	無塩食パン, 油	玉葱, ピーマン, トマト缶 パセリ, にんにく	759 33.6
	えびマヨサラダ		冷凍むきえび	エッグケアマヨネーズ	キャベツ, にんじん, こまつな 冷凍ホールコーン	
	クリームシチュー		鶏肉, いんげん豆 調理用牛乳, 生クリーム	じゃがいも, 油 小麦粉, バター	にんじん, 玉葱 ぶなしめじ, こまつな	
6金	ご飯	牛乳		米		766 39.1
	魚の味噌チーズ焼き		もうかさめ, 赤みそ ピザチーズ	砂糖, 白すりごま	しょうが, 長ねぎ	
	五目豆		刻み昆布, 大豆, 油揚げ	ごま油, 三温糖	だいこん, にんじん, 干し椎茸 さやいんげん, こんにゃく	
	むらくも汁		木綿豆腐, 鶏こま肉 たまご, わかめ	片栗粉	にんじん, 玉葱, 長ねぎ	
9月	麻婆豆腐丼	牛乳	押し豆腐, 豚ひき肉 大豆, 赤みそ	米, 砂糖, 油, ごま油, 片栗粉	長ねぎ, にんじん, 玉葱, にら たけのこ, しょうが, にんにく 干し椎茸	783 39.0
	にぎすの南蛮漬け焼き		にぎす	三温糖, 片栗粉		
	果物2種盛り				いちご, せとか	
10火	きな粉揚げパン	牛乳	きな粉	ミルクパン 揚げ油, 砂糖		810 35.9
	ハンガリアンシチュー		豚モモ肉, いんげん豆 ひよこ豆, 粉チーズ	じゃがいも, 小麦粉 油, バター	玉葱, にんじん, トマト缶 ぶなしめじ, しょうが, にんにく	
	シーフードサラダ		冷凍むきえび, いか	オリーブ油, 砂糖 アーモンド	キャベツ, きゅうり にんじん, こまつな, 玉葱	
12木	スパゲティナポリタン	牛乳	豚小間, 粉チーズ Fe入りウィンナー	スパゲッティ, 油, 米粉	にんにく, 玉葱, ピーマン にんじん, ぶなしめじ, トマト缶	824 32.9
	ツナわかめサラダ		わかめ, ツナオイル漬け	サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん こまつな, 玉葱	
	バナナケーキ <small>アンコール給食</small>		たまご, 絹ごし豆腐 調理用牛乳, 生クリーム	小麦粉, バター, 砂糖 アーモンド粉・スライス	バナナ	
13金	ご飯	牛乳		米		749 31.1
	さばの文化干し		さば文化干し			
	おかか和え		糸けずり節		キャベツ, もやし にんじん, こまつな	
	豚汁		豚小間, 絹ごし豆腐 白みそ, 赤みそ	じゃがいも, ごま油	にんじん, だいこん, ごぼう 長ねぎ, こんにゃく	

16 月	アンコール給食		冷凍むきえび、鶏肉、豆乳 白いんげんピューレ 粉チーズ、牛乳、生クリーム	米、小麦粉 バター、油	にんじん、にんにく、玉葱 こまつな、ぶなしめじ マッシュルーム	813
	えびクリームライス	牛乳	サラダチーズ	じゃがいも、サラダ油 エッグケアマヨネーズ	にんじん、玉葱、きゅうり 冷凍ホールコーン	30.3
	ポテトサラダ		粉寒天 	砂糖	パイン缶	
17 火	チャーハン	牛乳	豚肉、たまご	米、砂糖、油	玉葱、にんじん、長ねぎ、にんにく しょうが、冷凍ホールコーン	730
	ししゃもの2色揚げ		ししゃも、あおのり	小麦粉、油		28.7
	ごま酢和え			砂糖、ごま油	キャベツ、もやし にんじん、こまつな	
18 水	ご飯	牛乳		米		762
	お好み焼き風卵焼き		豚ひき肉、たまご 糸けずり節、あおのり	じゃがいも、サラダ油 エッグケアマヨネーズ	にんじん、キャベツ	
	ごま和え			白すりごま、砂糖	キャベツ、こまつな もやし、にんじん	29.2
	さつま汁		木綿豆腐、鶏肉 赤みそ、白みそ	さつまいも、サラダ油	だいこん、にんじん、長ねぎ こまつな、こんにゃく	
19 木	フィッシュカツバーガー	牛乳	もうかさめ	ショートニングパン 小麦粉、パン粉、揚げ油		747
	小松菜ソテー		ベーコン	バター	こまつな、にんじん 冷凍ホールコーン	
	野菜スープ		鶏こま肉	じゃがいも、油	にんじん、玉葱、キャベツ セロリー、にんにく	29.4
	果物（柑橘類）				せとか	
20 金	ごはん	アンコール給食		米		844
	海苔とひじきの佃煮	牛乳	もみのり、芽ひじき	砂糖		
	鶏の唐揚げ		鶏モモ肉	片栗粉、揚げ油	にんにく、しょうが	33.0
	(3年のみ) ヤンニョムチキン		鶏モモ肉	片栗粉、揚げ油、オリーブ油	にんにく、しょうが、玉ねぎ	
	揚げじゃがサラダ			じゃがいも はちみつ、ごま油	きゅうり、キャベツ にんじん、こまつな	
	タイビーエン 太平燕		豚ばら肉、むきえび うずら卵	ラード	にんじん、はくさい、長ねぎ 万能ねぎ、きくらげ、はるさめ	
24 火	五目うどん	牛乳	鶏こま肉、いか 油揚げ、わかめ	冷凍うどん、片栗粉	にんじん、だいこん、玉葱 はくさい、干し椎茸、こまつな	720
	変わりきんぴら			じゃがいも、砂糖 油、ごま油、白いりごま	ごぼう、にんじん、こんにゃく	29.4
	たまご蒸しパン		たまご、学乳	小麦粉、砂糖、油		
25 水	ご飯	牛乳		米		758
	魚のあずま煮		すずき	米粉、片栗粉 揚げ油、砂糖		
	ゆずみそ和え		白みそ	砂糖	もやし、きゅうり、こまつな にんじん、ゆず	37.8
	むらくも汁		木綿豆腐 鶏こま肉、たまご	片栗粉	にんじん、玉葱、長ねぎ	
26 木	小松菜パン	牛乳		こまつなパン		766
	シェパーズパイ		豚ひき肉、調理用牛乳 生クリーム、ピザチーズ 豆乳、レンズ豆、大豆ミート	じゃがいも、パン粉 米粉、バター、油	セロリー、にんにく、玉葱 エリンギ、トマト缶	
	スコッチブロス		鶏肉、ベーコン、うずら卵	押麦	セロリー、玉葱、にんじん かぶ、万能ねぎ	33.0
	果物（いちご）				いちご	
27 金	こぎつねご飯	牛乳	油揚げ、鶏ひき肉	米、砂糖	にんじん	835
	レバーのかりん揚げ		豚レバー、大豆	片栗粉、じゃがいも 揚げ油、砂糖、アーモンド	しょうが、ごぼう	31.2
	糸寒天入り野菜和え		糸寒天	砂糖、ごま油、白いりごま	キャベツ、にんじん きゅうり、こまつな	

※学校行事や天候により献立内容・使用食材を一部変更することがありますので、ご了承ください。

<足立区立中学校・給食の栄養基準 エネルギー 790kcal たんぱく質 34.0g 脂質 26.0g>