



# 2026年2月の献立表



港区立青山中学校

日	主食	皿 給食当番 人数	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 脂質 食塩相当量
2月	こぎつね寿司 鶏肉の葱ソース焼き 花麩のすまし汁	3 3	○ ○	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐  初午(はつうま)の献立	精白米 もち米 上白糖 ごま 麻	かんひょう 人參 たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく しめじ	733 kcal 34.1 g 27.2 g 2.7 g
3火	いわしのかばやき丼 小松菜のおひたし 吳汁	3 4	○ ○	牛乳 いわしがつお節 大豆 豚肉 油揚げ みそ かまぼこ  節分の献立	精白米 でん粉 薄力粉 油 三温糖	しょうが 小松菜 ブラックマッシュもやし 人參 ごぼう 大根 長ねぎ	770 kcal 34.4 g 22.2 g 3.0 g
4水	炒めそば五目あんかけ 海藻サラダ フルーツヨーグルト	3 4	○ ○	牛乳 豚肉 ちくわ さつま揚げ わかめ ヨーグルト	油 中華麺 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖	玉ねぎ 人參 干しいたけ ブラックマッシュもやし 白菜 しょうが 長ねぎ チンゲンサイ 大根 黄桃缶 パイン缶	726 kcal 29.6 g 24.3 g 3.0 g
5木	ハッシュドポーク プロッコリーのガーリック風味サラダ くだもの (みかん)	2 4	○ ○	牛乳 豚肉	精白米 油 三温糖 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人參 マッシュルーム トマトジュース キャベツ きゅうり プロッコリー みかん	757 kcal 27.0 g 19.9 g 2.5 g
6金	コッペパン チキンカツレツ 具だくさんスープ 角切りりんごのゼリー	3 4	○ ○	牛乳 鶏肉 鶏卵 チーズ ワインバー ベーコン ひよこ豆 寒天  世界の料理：イタリア	コッペパン 薄力粉 パン粉 油 オリーブ油 ジャガイモ 上白糖	玉ねぎ 人參 キャベツ プロッコリー しょうが セロリ りんごジュース りんご缶	797 kcal 40.6 g 30.6 g 3.0 g
9月	じゃこチャーハン ジャンボ揚げ餃子 トックスープ	3 3	○ ○	牛乳 ちりめんじゃこ なると 豚肉 鶏肉	精白米 きょうざの皮 ごま油 でん粉 薄力粉 油 トック	しょうが 人參 こねぎ 長ねぎ 干しいたけ キャベツ にら にんにく 白菜 だけのこ	809 kcal 37.8 g 25.4 g 3.2 g
10火	麦入りご飯 れんこんハンバーグ ほうれん草と白菜のごま和え なめこの味噌汁	3 3	○ ○	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 みそ わかめ 油揚げ	精白米 米粒麦 パン粉 油 ごま 上白糖	れんこん ごぼう 玉ねぎ 人參 しょうが ほうれん草 白菜 大根 なめこ	791 kcal 32.9 g 28.7 g 2.9 g
12木	牛丼 切り干し大根の和風サラダ じゃがいもとわかめの味噌汁	3 4	○ ○	牛乳 牛肉 昆布 油揚げ わかめ みそ	精白米 米粒麦 こんにゃく 三温糖 ごま油 ごま ジャガイモ	人参 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ しょうが 切干し大根 きゅうり 葉ねぎ	813 kcal 32.8 g 23.7 g 3.8 g
13金	揚げパン ハートマカロニのミネストローネスープ スパゲティーサラダ	3 3	○ ○	牛乳 豚肉 ベーコン いんげん豆 ツナ	油 コッペパン 上白糖 グラニュー糖 マカロニスパゲッティ じゃが芋 スパゲティ マヨネーズ(卵なし)	人参 キャベツ 玉ねぎ セロリ トマト缶 にんにく しょうが きゅうり	774 kcal 27.1 g 36.7 g 2.7 g
16月	麻婆豆腐丼 中華風たまごスープ おかしな目玉焼き	2 4	○ ○	牛乳 豚肉 豆腐 八丁みそ 鶏肉 鶏卵 寒天 牛乳	精白米 米粒麦 油 ごま油 三温糖 でん粉 上白糖	長ねぎ だけのこ 人參 干しいたけ にんにく しょうが チンゲンサイ きくらげ 黄桃缶	791 kcal 33.8 g 26.6 g 3.2 g
17火	麦入りご飯 鶏の黒酢照り焼き 春雨入り野菜炒め 根菜の味噌汁	3 4	○ ○	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 でん粉 油 春雨 上白糖 ごま油 こんにゃく 里芋	しょうが 人參 玉ねぎ だけのこ キャベツ 小松菜 大根 長ねぎ	787 kcal 31.4 g 25.7 g 3.1 g
18水	黒ゴマきなこトースト 冬野菜シチュー コールスローサラダ	3 3	○ ○	牛乳 きな粉 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	食パンバター グラニュー糖 はちみつ 黒ごま油 さつま芋 薄力粉 上白糖	人参 玉ねぎ 白菜 ほんしめじ プロッコリー セロリ キャベツ きゅうり	819 kcal 28.5 g 41.4 g 3.3 g
19木	ご飯 さわらのごま味噌焼き 白菜の塩昆布和え きりたんぽ汁	3 4	○ ○	牛乳 さわら みそ 塩昆布 鶏肉  郷土料理：秋田県	精白米 三温糖 白ごま ごま油 きりたんぽ	白菜 人參 小松菜 ごぼう 長ねぎ しめじ せり	749 kcal 34.2 g 21.2 g 3.1 g
20金	ひよこ豆入りドライカレー 大根とツナのサラダ くだもの (いちご)	3 4	○ ○	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ツナ	精白米 油 薄力粉 三温糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人參 トマト缶 大根 きゅうり キャベツ いちご	801 kcal 28.0 g 28.2 g 2.1 g
24火	菜飯 京風おでん 野菜チップス	3 3	○ ○	牛乳 ちりめんじゃこ ちくわ つみれ さつま揚げ なると 昆布 揚げボール 煮干し	精白米 米粒麦 ごま油 ごま こんにゃく さつま芋 でん粉 薄力粉 油	小松菜 かぶの葉 大根 かぶ ごぼう れんこん	737 kcal 27.1 g 16.8 g 3.9 g
25水	五目ご飯 ひじき入り卵焼き キャベツとの玉葱の味噌汁 くだもの (みかん)	3 4	○ ○	牛乳 鶏肉 肌肉 ひじき 鶏卵 油揚げ みそ	精白米 もち米 油 三温糖	人参 ごぼう だけのこ 干しいたけ 玉ねぎ 水菜 キャベツ みかん	734 kcal 32.0 g 26.0 g 3.6 g
26木	ラゴッチャ東京ボロネーゼ ラゴッチャアンチョビサラダ フルーツゼリー	3 4	○ ○	牛乳 牛ばら(脂身付) 生クリーム チーズ アンチョビ 寒天  商店街コラボ給食	パンネ オリーブ油 バター 油 上白糖	トマト缶 玉ねぎ セロリ 人參 ポルチーニ 大根 プロッコリー キャベツ きゅうり にんにく 黄桃缶 パイン缶	802 kcal 28.4 g 43.7 g 2.6 g
27金	ご飯 塩昆布と鰹節のふりかけ サバの立田揚げ じゃがいものきんぴら 玉葱のみそ汁	3 5	○ ○	牛乳 塩昆布 糸削り節 さば 油揚げ みそ  和食の日	精白米 ごま 三温糖 でん粉 薄力粉 油 ジャガイモ こんにゃく 油 ごま油	しょうが ごぼう 人參 玉ねぎ えのき	850 kcal 32.7 g 35.9 g 3.1 g

◆学校行事や社会情勢、食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合がありますのでご了承ください◆