

令和8年2月 献立表

給食回数18回

港区立高陵中学校

日	主食	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 卵ふりかけ 東京ビーフのすき焼き風 しらす和え いちご	○	鶏卵、糸削り節、牛肉、 焼き豆腐、しらす牛乳	精白米、油、こんにやく、 三温糖、ごま油	人参、白菜、長ねぎ、えのき、 春菊、キャベツ、小松菜、 にんにく、いちご	846 kcal 39.9 g
3月	鯛の蒲焼き丼 鬼形かまぼこ入りすまし汁 火小松菜のすりごま和え きなこ大豆	○	いわし、鶏肉、豆腐、 かまぼこ、大豆、 きな粉、牛乳	精白米、でん粉、油、 三温糖、白ごま、上白糖	しょうが、えのき、人参、 菜の花、小松菜、もやし	852 kcal 36.6 g
4月	米粉ミックスパン さつま芋のグラタン 水野菜スープ オレンジ	○	鶏肉、生クリーム、 チーズ、豚肉、 ひよこ豆、牛乳	米粉ミックス粉、パン、油、 さつま芋、バター、薄力粉、 米粉、パン粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、パセリ、 セロリ、キャベツ、小松菜、 オレンジ	752 kcal 35.4 g
5月	ルーローフファン（煮豚丼） 揚げワントン入リバリバリサラダ 木白玉フルーツポンチ 【リクエスト給食】	○	豚肉、うずら卵、豆 腐、牛乳	精白米、ごま油、 でん粉、上白糖、 ワントン皮、油、白玉粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 たけのこ、大根、干しいたけ、 キャベツ、小松菜、人参、 黄桃、パイナップル、ゴゴ洋ナシ	857 kcal 29.1 g
6月	かき玉うどん カレー肉まん 金野菜の華風和え	○	鶏肉、鶏卵、 豚肉、牛乳	うどん、ごま油、でん粉、 薄力粉、上白糖、油、白ごま	人参、干しいたけ、 たけのこ、玉ねぎ、長ねぎ、小 松菜、しょうが、もやし、 キャベツ、にんにく	737 kcal 33.5 g
9月	バターコーンライス ハンバーグ グリーンサラダ かぶと鶏肉のクリームスープ	○	牛肉、豆腐、 高野豆腐、鶏肉、牛乳	精白米、バター、 油、上白糖	とうもろこし、玉ねぎ、 しょうが、小松菜、キャベツ、 きゅうり、にんにく、かぶ、 人参、エリンギ、 赤ピーマン、ピーマン	803 kcal 35.3 g
10月	ご飯 ジャンボ揚げ餃子 【リクエスト給食】 白菜と油揚げのカリカリサラダ 卵入り春雨スープ	○	豚肉、高野豆腐、 油揚げ、豚肉、豆腐、 わかめ、鶏卵、牛乳	精白米、ごま油、 薄力粉、きょうざの皮、 油、上白糖、春雨、 白ごま、でん粉	しょうが、にんにく、キャベツ、 長ねぎ、にら、えのき、 白菜、人参、もやし	775 kcal 28.5 g
12月	銀だらのごま照り焼き 木じゃが芋と鶏肉の炒め物 かぶの味噌汁	○	銀鱈、鶏肉、油揚げ、 豆腐、みそ、牛乳	精白米、白ごま油、 じゃが芋、三温糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 菜ねぎ、人参、かぶ、長ねぎ	761 kcal 38.7 g
13月	ボンゴレソッソスバゲッティ ツナ入りバジルサラダ 金チヨコレートケーキ パレンティン献立	○	豚肉、高野豆腐、 レンズ豆、あさり、 ツナ、鶏卵、牛乳、 生クリーム	スバゲッティ、オリーブ油、 油、でん粉、上白糖、 薄力粉、バター	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 トマト缶、キャベツ、小松菜、 人参、とうもろこし	880 kcal 38.3 g
16月	ハヤシライス 【リクエスト給食】 ごぼうチップスサラダ いちご	○	レンズ豆、牛肉、 牛乳	精白米、油、バター、 薄力粉、上白糖	にんにく、セロリ、玉ねぎ、 ほんしめじ、エリンギ、ごぼう、 キャベツ、小松菜、人参、 とうもろこし、いちご	823 kcal 28.6 g
17月	ご飯 ひじきのふりかけ めひかりのチーズフライ 火小松菜のごま味噌和え 生揚げのピリ辛煮	○	ひじき、糸削り節、 めひかり、チーズ、みそ、 豚肉、生揚げ、牛乳	精白米、油、 三温糖、薄力粉、パン粉、 白ごま、でん粉	パセリ、小松菜、人参、 もやし、しょうが、にんにく、 玉ねぎ、えのき、白菜、にら	761 kcal 33.9 g
18月	手作りマルゲリータ ツナマヨポテトサラダ 水コモンズープ 【リクエスト給食】 みかん	○	チーズ、ツナ、 鶏肉、牛乳	強力粉、三温糖、 オリーブ油、じゃが芋、 マヨネーズ（卵なし）、 油、バター、米粉	にんにく、玉ねぎ、トマト缶、 人参、キャベツ、 とうもろこし、パセリ、 クリームコーン、みかん	774 kcal 29.4 g
19月	鯛のさざれ焼き 【リクエスト給食】 木わかめときゅうりの香味醤油和え じゃがいもの呉汁	○	さけ、わかめ、大豆、 油揚げ、みそ、牛乳	精白米、パン粉、 白ごま、ごま油、じゃが芋、 マヨネーズ（卵なし）、 バター	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、 にんにく、人参、大根、小松菜	743 kcal 34.1 g
20月	かきあげ丼 かき玉汁 金オレンジ	○	あさり、ちくわ、 豆腐、鶏卵、牛乳	精白米、薄力粉、 でん粉、油	人参、玉ねぎ、みつば、 しょうが、えのき、 小松菜、オレンジ	788 kcal 27.7 g
24月	ピタパン 【リクエスト給食】 ケバブ ケバブソースサラダ 火米粉のトマトシチュー いちご	○	鶏肉、ヨーグルト、 白いんげん豆、牛乳	ピタパン、オリーブ油、 マヨネーズ（卵なし）、 じゃが芋、三温糖、 バター、米粉	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、 人参、セロリ、小松菜、 トマト缶、いちご	720 kcal 33.7 g
25月	卵入りえびチャーハン ワントン入スープ 水キャンディーポテト	○	えび、鶏卵、 豚肉、牛乳	精白米、ごま油、 ワントン皮、さつま芋、 油、三温糖、バター	にんにく、しょうが、長ねぎ、 人参、玉ねぎ、えのき、 もやし、小松菜	738 kcal 27.9 g
26月	ご飯 真鯛の野菜あんかけ 木こんにやくと野菜の炒め物 里芋入り豚汁 【リクエスト給食】	○	たい、豚肉、豆腐、 みそ、牛乳	精白米、でん粉、油、 ごま油、白ごま、 こんにやく、里芋	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 人参、ピーマン、にら、小松菜、 ごぼう、えのき、大根、長ねぎ	756 kcal 32.4 g
27月	豚玉丼 かぶと白菜のピリ辛和え 金抹茶プリン 【リクエスト給食】	○	豚肉、鶏卵のり、 アガー、生クリーム、 牛乳	精白米、でん粉、 三温糖、ごま油、 甘納豆（あずき）	玉ねぎ、みつば、 かぶ、白菜、人参	847 kcal 33.8 g