

令和8年




2月

予定献立表



成田市立本城小学校共同調理場（中学校）

日	曜	日	牛乳	献立名		主 な 材 料 と 働 き						栄養価	
				主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯分 (kcal)	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
						魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g) 食塩相当量(g)	
★献立のテーマ★ 元気が出る中華料理！						三里塚小6年1組						おすすめポイント▶ 栄養もとつつ、旬の野菜を取り入れました。	
2	月	○	キムチ チャーハン	揚げきょうさ きゅうりの南蛮漬け にらたまスープ コアヨーグルト	ぶた肉 とり肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 にら	キムチ ねぎ きゅうり しいたけ キャベツ	米 麦 さとう でん粉	ごま油 油	824 28.1 26.4 2.8		
節分献立 				韓国風そぼろ たまご焼き ツナマヨたくあんあえ すまし汁 節分豆	とり肉 大豆 卵 ツナ かつお節 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	キャベツ たくあん きゅうり えのきたけ ねぎ	米 さとう	ごま ごま油 マヨネーズ	800 34.2 21.0 2.5		
★献立のテーマ★ 栄養たくさんこんだて！						三里塚小6年2組						おすすめポイント▶ 五大栄養素をしっかりと考えました。	
4	水	○	ナン	キーマカレー わかめサラダ キャベツとベーコンのスープ たまごプリン	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ わかめ	ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ コーン きゅうり もやし キャベツ	ナン 小麦粉 さとう プリン	油 ごま油 ごま	819 35.4 33.0 4.3		
遠山中3年A組リクエスト献立				いかに揚げ煮 和風サラダ とん汁 いちご	いか ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ いちご	米 でん粉 さとう 里いも	油 ごま ごま油	794 32.1 20.4 1.9		
6	金	○	ごはん ( 納豆 )	ほきのみそマヨチーズ焼き 千草あえ 白玉汁	ほき みそ 油あげ 納豆	牛乳 チーズ	パセリ ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ もやし だいこん ねぎ しいたけ	米 さとう 白玉もち	マヨネーズ ごま ごま油	794 31.0 16.9 2.0		
遠山中3年D組リクエスト献立				ブロッコリーのアーモンドあえ ミネストローネ アセロラミルクゼリー	きな粉 ハム ベーコン とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ えだ豆	パン さとう じゃがいも マカロニ ゼリー	油 アーモンド オリーブ油	799 27.4 28.6 2.8		
9	月	○	二色 揚げパン ( きなこ・ココア )	とりごぼうそぼろどんの具 磯辺あえ すいとん汁 ウエハース	とり肉 大豆 みそ なると	牛乳 ひじき のり	にんじん ほうれん草 小松菜	切干しだいこん ごぼう えだ豆 だいこん ねぎ しいたけ もやし	米 さとう すいとん ウエハース	ごま油	816 34.2 16.0 2.7		
★献立のテーマ★ 旬の食材こんだて						本城小6年2組						おすすめポイント▶ 旬の食べ物をたくさんいれました。	
12	木	○	ごはん	ぶりの竜田揚げ ほうれん草とハムのサラダ 大根のみそ汁	ぶり ハム とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	コーン だいこん えのきたけ ねぎ	米 さとう でん粉 小麦粉	油 マヨネーズ オリーブ油	868 33.3 30.2 2.0		
バレンタイン献立 				コーンとかにかまぼこのサラダ (マヨネーズ) ラビオリスープ チョコチップマフィン	ベーコン ウィンナー かにかまぼこ ぶた肉	牛乳 スキムミルク	にんじん 赤パプリカ パセリ	玉ねぎ はくさい マッシュルーム グリーンピース コーン きゅうり キャベツ	米 麦 小麦粉 さとう チョコレート ラビオリ	バター 油 マヨネーズ	916 25.7 31.4 3.5		
遠山中3年C組リクエスト献立				とり肉のレモンじょうゆ 中華あえ とうふとわかめのみそ汁 チョコプリン	とり肉 かまぼこ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん	もやし きゅうり きくらげ ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう マロニー プリン	油 ごま ごま油	843 34.1 22.1 2.2		
★献立のテーマ★ 体調バッチリ？！洋風料理						三里塚小6年1組						おすすめポイント▶ 彩り考えて作りました！	
17	火	○ ミルメク ヨーゼー	食パン ( いちごジャム )	チーズオムレツ イタリアンサラダ コンソメスープ	卵 ツナ ウィンナー とり肉	牛乳 チーズ	赤パプリカ ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ はくさい コーン	パン じゃがいも ジャム	ドレッシング	795 30.1 30.0 2.9		
★献立のテーマ★ 早春の彩り和食セット						本城小6年1組						おすすめポイント▶ 赤・黄・緑と彩りがよいところです。	
18	水	○	ごはん	さばのきのこバタポンみぞれがけ ほうれん草のごまあえ トマトの和風たまごスープ	さば 卵 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト 小松菜	だいこん えのきたけ しめじ ねぎ もやし 玉ねぎ しいたけ	米 でん粉 さとう	油 バター ごま	875 28.0 31.3 2.1		
★献立のテーマ★ めっちゃめっちゃ美味い元気ごはん						本城小6年1組						おすすめポイント▶ 風邪をひかないめっちゃ元気になるごはんです。	
19	木	○	きりこぶ ごはん	ぶた肉のしょうが焼き マヨおひたし けんちん汁	とり肉 油あげ ぶた肉 ハム かつお節 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	しいたけ りんご もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 さとう 里いも	油 ごま マヨネーズ	859 35.6 30.2 2.9		
遠山中3年B組リクエスト献立				きゅうりの風味漬け チキンカレー フルーツあえ	とり肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ グリーンピース もも パイナップル	米 げん米 さとう じゃがいも 小麦粉 ゼリー	ごま ごま油 油	843 24.0 17.9 2.6		
★献立のテーマ★ 世界ー美味昼飯						本城小6年1組						おすすめポイント▶ 栄養豊富な給食です。	
24	火	○	たけのこ ごはん	まんだいのピリ辛揚げ 小松菜とツナのごまあえ なめこのみそ汁	とり肉 油あげ まんだい ツナ とうふ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	たけのこ もやし だいこん なめこ ねぎ	米 さとう でん粉	油 ごま	812 38.4 26.1 3.1		
★献立のテーマ★ 最高の中華献立						本城小6年2組						おすすめポイント▶ みんなが好きなメニューです。	
25	水	○	中華麺	えびしゅうまい 春雨サラダ しょうゆラーメンスープ いちごプリン	えび ハム ぶた肉 なると	牛乳	にんじん	きくらげ きゅうり もやし ねぎ 玉ねぎ コーン	中華めん はるさめ さとう 小麦粉 プリン	ごま油 油	786 35.8 21.1 3.7		
26	木	○	サフラン ライス	手作り野菜カレーグラタン 寒天サラダ (ドレッシング) ABCスープ	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ わかめ	にんじん ピーマン 赤パプリカ トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ なす きゅうり コーン はくさい	米 ペンネ 小麦粉 さとう マカロニ	油 ドレッシング	816 29.0 24.2 3.7		
★献立のテーマ★ 中華のおいしい献立						本城小6年2組						おすすめポイント▶ 全部の個性がよいことです。	
27	金	○	チャーハン	チンジャオロースー パンサンサー 中華スープ ーロヨーグルトゼリー	ぶた肉 なると 卵 ハム	牛乳 わかめ	にんじん パセリ ピーマン	玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう でん粉 ゼリー はるさめ 白玉もち	油 ごま油 ごま	811 30.7 18.2 3.4		



★6年生の献立★

今日は、本城小、三里塚小の6年生が考えてくれた献立を  
取り入れています。（栄養面や作業の都合で一部献立を  
変更させていただいたものもあります）

遠山中学校  
3年生  
リクエスト献立

今日は、3年生の中学校  
卒業をお祝いして、リクエ  
スト献立を実施します。  
楽しみにしてくださいね。



●お知らせ●  
1月分給食費の口座振替日（納  
付日）は3月2日です。お早めに口  
座へのご入金をお願いいたします。

