

令和8年

2月献立表

開進第一小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		夕食でおきなつてほしい食品
			体をつくるもとになる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	
2	月	混ぜ込みビビンバ 牛乳 トックと卵のスープ 果物(はるみ)	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら トック かたくりこ	にんにく しょうが にんじん もやし ぜんまい ほうれんそう えのきたけ ねぎ こまつな はるみ	572	15.6	 藻類
3	火	いわしの蒲焼き丼 牛乳 節分汁 きなこまめ	いわし ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ いりだいず きなこ	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう しろごま	しょうが はくさい にんじん だいこん ねぎ こまつな	633	17.5	 きのご類
4	水	ごはん 牛乳 練馬産ねぎのすき焼き風煮 ひじきサラダ ☆練馬産ねぎの日	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき ハム	こめ あぶら しらたき さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ (いっせいきゅうしょく) もやし きゅうり コーン えだまめ	610	16.3	 卵類
5	木	スパゲティ・ミートソース 牛乳 カリカリポテトサラダ 果物(りんご)	ぶたひきにく だいず レンズまめ パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう じゃがいも	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ トマトかん トマトピューレ りんご	606	17.0	 種実類
6	金	麦ごはん 牛乳 鶏ちゃん すったて汁	ぎゅうにゅう とりもも みそ ぶたにく とうふ だいず とうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	にんにく にんじん キャベツ もやし コーン ピーマン ごぼう だいこん ねぎ こまつな	591	18.5	 果物類
9	月	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 野菜のおひたし けんちん汁	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく とうふ あぶらあげ	こめ こむぎこ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	キャベツ もやし にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ほうれんそう	608	16.8	 乳類
10	火	キムタクごはん 牛乳 蒸しジャンボギョーザ わかめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とりにく わかめ とうふ	こめ あぶら しろごま ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ	ねりまいだいこんのたくあん キムチ にんにく はくさい にら にんじん ねぎ えのきたけ	573	17.3	 小魚類
12	木	ごはん 牛乳 ソースカツ(キャベツ入) 貝だくさんみそ汁 果物(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ぎらめ じゃがいも	キャベツ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな みかん	673	14.6	 藻類
13	金	ガーリックフランス 牛乳 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 レモンドレッシングのツナサラダ	ぎゅうにゅう とりもも クリーム ツナ レモンドレッシングのツナサラダ	こくさんこむぎこパン マーガリン あぶら じゃがいも バター こむぎこ マカロニ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ もやし きゅうり レモン	617	14.7	 豆類
16	月	麦ごはん 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 切り干しナムル 白菜と豆腐の中華風スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	たまねぎ ほししいたけ にら にんにく もやし きりぼしだいこん にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう はくさいえのきたけ こまつな	585	18.1	 芋類
17	火	ごはん 牛乳 大豆とじゃこのふりかけ 野菜と鶏肉のうま煮 みそドレサラダ	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ とりもも あつあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう しろごま こんにゃく ごまあぶら	にんじん だいこん たけのこ キャベツ ほししいたけ さやいんげん きゅうり もやし	627	15.4	 果物類
18	水	ジャージャー麺 牛乳 コーンともやしのサラダ 果物 (デコボン)	ぶたひきにく だいず みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ もやし キャベツ にんじん コーン デコボン	552	17.0	 魚介類
19	木	ごはん 牛乳 さわらの生姜風味焼き 蒲上そばろ 白菜と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ わかめ	こめ あぶら こんにゃく さとう	しょうが にんじん ごぼう もやし さやいんげん はくさい ねぎ	555	20.1	 卵類
20	金	冬野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ 果物 (いちご)	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう かいそう	こめ おおむぎ あぶら さといも こむぎこ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん ほうれんそう きゅうり キャベツ もやし コーン いちご	578	13.4	 豆類
24	火	黒砂糖コッペパン 牛乳 シェパースバイ スコッチブロス	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたひきにく ぎゅうミンチ とりにく ハム レンズまめ	くろざとうパン じゃがいも あぶら さとう オリーブゆ おおむぎ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ トマトピューレ キャベツ パセリ	588	18.1	 小魚類
25	水	ごはん 牛乳 鶏肉のにんにく味噌焼き ごまサラダ 五目汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ さとう しろごま あぶら かたくりこ	にんにく ねぎ にんじん キャベツ もやし コーン だいこん たけのこ	562	18.0	 きのご類
26	木	卵とえびのチャーハン 牛乳 わか"菜としめじのス" ぶどうゼリー	たまご やきぶた えび ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かんてん	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	ねぎ グリンピース にんじん しめじ チンゲンサイ ぶどうジュース	556	19.0	 種実類
27	金	ごはん 牛乳 鮭のノルウェイ風 からし和え 大根とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ わかめ みそ	こめ あぶら かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく はくさい もやし こまつな にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	566	18.7	 乳類

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、北海道の牛乳を使用しています。

※米は、青森県産、岩手県産の米を使用しています。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	592	17.0	31.6	2.4	326	94	2.3	205	0.29	0.44	16	5.2