



令和8年2月の献立



練馬区立開進第二小学校

実施日 日曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量		
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
2月 2日	はちみフレモントースト ぎゅうにゅう メキシコふうとうりのにこみ プロッコリーのサラダ くだもの（れいこう）	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ		しょくパン マーガリン はちみつ さとう こめあぶら こめこ じゃがいも		レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ プロッコリー れいこう		566	18.3	35.5
3月 3日	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき おにいりゆきんこじる きなこまめ	ぎゅうにゅう いわし とりにく かまぼこ だいすき きなこ		こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう しろごま こめあぶら さといも		しょうが にんじん ごぼう なめこ だいこん ねぎ こまつな		680	16.6	24.9
4月 4日	ねぎチャーハン ぎゅうにゅう ジャンボあげぎょうざ ちゅうかスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく とうふ		こめ こめあぶら ぎょうざのかわかたくりこ ごまあぶら あぶら はるさめ		しょうが にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ コーン こねぎ にんにく ほししいたけ にら キャベツ はくさい しめじ こまつな		640	18.4	40.9
5月 5日	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご キャベツとぶたにくのいために けんちんじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ		こめ こめあぶら さとう こんにゃく じゃがいも		しょうが にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ みずな キャベツ こまつな だいこん ねぎ		625	16.5	32.8
6月 6日	げんまいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ちくわとやさいのあえもの ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたひきにく ちくわ かつおぶし とりにく みそ		こめ はつがげんまい パンこ こめあぶら こんにゃく じゃがいも		たまねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ		673	17.5	36.1
9月 9日	こうやどうふのたまごとじどん ぎゅうにゅう こんにゃくのみそいため せんべいじる	とりひきにく こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう みそ とりにく		こめ こめあぶら さとう かたくりこ こんにゃく なんぶせんべい		たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ごぼう だいこん はくさい ねぎ こまつな		628	16.2	28.1
10月 10日	やさいたっぷりとうにゅうタンメン ぎゅうにゅう コーンポテト くだもの（デコポン）	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう		ちゅうかめん ごまあぶら バター じゃがいも		しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし チングンサイ コーン デコポン		580	17.2	25.9
12月 12日	きびごはん ぎゅうにゅう さばのサクサクあげ もやしのこうみあえ わかめとどうふのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ とうふ みそ		こめ きび かたくりこ あぶら さとう パンこ ごまあぶら		しょうが もやし こまつな にんにく にんじん だいこん ねぎ		646	17.2	34.4
13月 13日	チリコンカンライス ぎゅうにゅう パジルサラダ もちもちやきチョコもち	だいすき ぶたひきにく ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう		こめ こめあぶら じゃがいも さとう こめこ しらたまご		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン		653	13.5	26.7
16月 16日	たきこみごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ こまつなのみそしる まっしゃどうにゅうプリン	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご とうふ みそ アガー とうにゅう		こめ こめあぶら さとう かたくりこ あぶら こんにゃく さつまいも くろぞとう		たけのこ にんじん さやいんげん しょうが ごぼう だいこん はくさい こまつな		618	17.3	29.0
17月 17日	ごはん ぎゅうにゅう こざかなどあおのりのぶりかけ じゃがいものそぼろに わふうサラダ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ けずりぶし あおのり とりひきにく あぶらあげ		こめ しろごま さとう こめあぶら じゃがいも しらたき かたくりこ		しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ コーン		625	16.1	26.6
18月 18日	チキンクリームライス ぎゅうにゅう たいがくいも かぶとベーコンのスープ	とりにく ハム ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン		こめ こめあぶら こめこ さつまいも あぶら さとう みずあめ くろごま		トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう しょうが にんにく かぶ こまつな		649	12.4	32.0
19月 19日	ピラフ ぎゅうにゅう カリカリポテトのサラダ A B C スープ くだもの（いちご）	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく		こめ こめあぶら じゃがいも さとう マカロニ		たまねぎ こまつな きビーマン あかビーマン グリンピース にんじん キャベツ きゅうり にんにく えのきたけ いちご		628	12.8	33.1
20月 20日	みそカツどん ぎゅうにゅう のっべいじる はくさいのほんずあえ くだもの（いよかん）	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ		こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう こめあぶら さといも こんにゃく かたくりこ		にんじん だいこん しめじ ねぎ はくさい こまつな ゆずいよかん		658	17.8	25.3
24月 24日	やきとりどん ぎゅうにゅう からしあえ あんかけじる	とりもも ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ		こめ こめあぶら さとう かたくりこ そうめん ひやむぎ やきふ		たまねぎ ねぎ しょうが こまつな キャベツ にんじん えのきたけ もやし ほうれんそう		625	17.2	30.0
25月 25日	みそラーメン ぎゅうにゅう スタミナサラダ	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう		ちゅうかめん こめあぶら ラード さとう こんにゃく		にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさい たまねぎ もやし コーン にら チングンサイ キャベツ		592	18.0	30.7
26月 26日	ごはん ぎゅうにゅう シリバーのてりやき いそのかあえ しおとんじる	ぎゅうにゅう シリバー あぶらあげ のり ぶたにく とうふ		こめ さとう かたくりこ こめあぶら こんにゃく じゃがいも		しょうが にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ		562	18.5	28.3
27月 27日	ココアあげパン ぎゅうにゅう ポトフ キャロットソースサラダ くだもの（ほんかん）	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ワインナー		あぶら ねじりパン ふんとう さとう こめあぶら じゃがいも		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ プロッコリー コーン ほんかん		607	15.0	43.3

※ 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

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	625	16.4	31.3	2.5	321	90	2.2	207	0.31	0.43	21	5.8
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上