



令和8年 2月の献立表

練馬区立仲町小学校



日	曜日	献立名 ★:アレルギー対応メニュー、食材	赤のたべもの		黄色のたべもの		緑のたべもの		エネルギー kcal	たんぱく質 g
			おもに体をつくるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる		
2	月	★ごぼうのやながわどん きゅうりとぶたにくのすみそあえ	豚肉 かまぼこ ★卵 みそ	牛乳 わかめ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 米油 片栗粉	にんじん みつば 水菜	生姜 ごぼう たまねぎ きゅうり もやし	553	25.4	
3	火	だいすおこわ ★いわしのかばやき とんじる	節分 メニュー	とり肉 大豆 油揚げ いわし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 もち米 片栗粉 小麦粉 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋	米油 ★ごま ごま油	にんじん あさつき 小松菜	生姜 ごぼう 大根 ねぎ	607 27.3
4	水	ねぎしおぶたどん わかめスープ いちごヨーグルトゼリー	練馬ねぎ 一斉給食	豚肉 とり肉 ゼラチン	牛乳 わかめ 寒天 ヨーグルト クリーム	米 大麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖 ジュース はちみつ	米油 ごま油	にんじん こねぎ 小松菜	にんにく ねぎ もやし モン 生姜 いちご	580 23.2
5	木	むぎごはん ★てづくりわかめふりかけ なまあげのそぼろに ★もやしとこまつなのからしあえ		かつお節 豚ひき肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	米 大麦 しらたき 砂糖 でん粉	ごま油 ★白ごま 米油 ★白すりごま	にんじん こねぎ 小松菜	生姜 たまねぎ もやし にんにく	558 23.5
6	金	あしたばパン じゃがいもとひきにくのかさねやき キャベツいりコーンスープ		豚ひき肉 牛ミンチ レンズ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	あしたばパン じゃが芋 小麦粉 片栗粉	米油 バター	にんじん トマトピューレ バセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン	579 24.3
9	月	あげサトイモごはん ひじきいいりとうふハンバーグおろしソース のっべいじる		豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	米 大麦 里芋 片栗粉 砂糖 パン粉 こんにゃく じゃが芋 ちくわぶ でん粉	米油	こねぎ にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 大根 えのきだけ ねぎ	563 23.6
10	火	むぎごはん さばのみそに ★なのはなのやくみあえ ★かきたまじる		さば みそ とり肉 豆腐 ★卵	牛乳	米 大麦 砂糖 じゃが芋 でん粉	★白すりごま ごま油	にんじん ほうれん草 なのはな	生姜 ねぎ キャベツ にんにく	614 30.1
12	木	ほうれんそうのクリームスパゲティ じゃことみずなのサラダ おからのガトーショコラ		とり肉 ベーコン おから	牛乳 パルメザンチーズ ちりめんじゃこ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 はちみつ 粉糖	オリーブ油 米油 バター ごま油	にんじん ほうれん草 水菜	にんにく セロリー たまねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ みかんジュース	689 26.1
13	金	★とうふのごもくいためどん あおのりピーンズボテト くだもの (いよかん)		豚肉 豆腐 ★うずら卵 大豆	牛乳 青のり	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油 ごま油 油	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 だけのこ 干しいたけ ねぎ いよかん	619 24.7
16	月	むぎごはん ニシンのたつたあげ ★ゆばいりちゅうかサラダ ★チングンサイとしめじのスープ		にしん 湯葉 とり肉 ★卵	牛乳	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ★ご ま	小松菜 にんじん チンゲンサイ	生姜 キャベツ しめじ	597 24.3
17	火	やさいたっぷりチーズカレー カルビスピンドル		豚肉	チーズ 牛乳 寒天	米 大麦 さつま芋 じゃが芋 小麦粉 カルビス ジュース	米油 バター	にんじん プロッコリー	生姜 にんにく たまねぎ セロリー みかん缶 パインアップル缶 桃缶	657 19.4
18	水	キャベツとあつあげのホイコーローどん ★こまつないりチョレギサラダ		豚肉 厚揚げ	牛乳 のり	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	ピーマン にんじん 小松菜	生姜 にんにく キャベツ ねぎ きゅうり もやし たまねぎ ★りんご	556 23.7
19	木	むぎごはん ★てづくりふりかけ みそふうみにくじやが やさいのツナあえ		かつお節 豚肉 さつま揚げ みそ まぐろ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり のり	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋	★白ごま 米油 ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ	558 21.6
20	金	★こまつなチャーハン ★あさりとやさいのじゃがいもチヂミ はるさめスープ		豚肉 ★卵 なると あさり	牛乳	米 大麦 じゃが芋 上新粉 砂糖 春雨 ★白すりごま	米油 ごま油 ごま油	にんじん 小松菜 にら ねぎ チングンサイ	ねぎ たまねぎ にんにく 生姜 コーン 白菜	567 19.1
24	火	むぎごはん にざかな (めばる) ★くきわかめのきんびら だいこんとわかめのみそしる		めばる 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 でん粉 しらたき	米油 ★白ごま ごま油	にんじん さやいんげん	生姜 ごぼう 大根 ねぎ	531 26.9
25	水	カレーうどん ★はくさいとふたにくのたまごとじ くだもの (きよみオレンジ)		豚肉 かまぼこ 油揚げ ★卵	牛乳	米粉 砂糖 片栗粉	米油	にんじん 小松菜 みつば	たまねぎ 干しいたけ ねぎ 白菜 清見	577 27.5
26	木	むぎごはん てっかみそ ★ししゃものごまごろもやき しんじやがとあつあげのにもの		みそ 大豆 ★卵 豚ひき肉 厚揚げ	牛乳 ★ししゃも 青のり	米 大麦 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃが芋 でん粉	米油 ★白ごま ごま油	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ	666 26.3
27	金	ベーコンとやさいのピラフ タンドリーチキン はくさいのクリームスープ		ベーコン とり肉 いんげん豆	牛乳 ヨーグルト クリーム	米 大麦 でん粉	オリーブ油 米油 バター	にんじん バセリ	マッシュルーム たまねぎ セロリー 白菜	598 25.0

※食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
2月の 平均	593	16.6 % (24.6g)	31.9 % (21.0g)	343	92	2.3	258	0.40	0.51	27	5.9	2.2