



# 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のになる	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のになる		
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 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	とり肉 大豆 油揚げ いわし 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 もち米 片栗粉 小麦粉 砂糖 でん粉 米油 ★ごま こんにゃく ごま油 じゃが芋	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	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 レモン 生姜 いちご	580	23.2
5	木	むぎごはん ★てつりわかめふりかけ 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 米油 ★白ごま ★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 パセリ ほうれん草 たまねぎ キャベツ コーン	579	24.3
9	月	あげサティモごはん ひじきいりとうふハンバーグおろしソース のっぺいじる	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 米油 こんにゃく じゃが芋 ちくわぶ でん粉	こねぎ にんじん 小松菜 たまねぎ 生姜 大根 えのきたけ 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 ハルメザンチーズ 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 えのきたけ 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 あおりのピーズポテト 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 ★チンゲ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 カルビスポンジ	豚肉 チーズ 牛乳 寒天	米 大麦 さつまい も じゃが芋 小麦粉 カルビス ジュース 米油 バター	にんじん ブロッコリー 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 ★てつくりふりかけ みそふうみにくじゃが 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 ★あざりとやさいのじゃがいもチヂミ はるさめスープ	豚肉 ★卵 なた あさり 牛乳	米 大麦 じゃが芋 上新粉 砂糖 春雨 米油 ごま油 ★白すりごま	にんじん 小松菜 にら こねぎ チンゲンサイ ねぎ たまねぎ コーン 白菜	567	19.1
24	火	むぎごはん にざかな（めばる） ★くきわかめのきんぴら 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 ★はくさいとぶ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 片栗粉 砂糖 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 しんじゃがとあつあげのにも	みそ 大豆 ★卵 牛乳 ★ししゃも 豚ひき肉 厚揚げ 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	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 パセリ 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 <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> 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