

令和8年

2月献立表

旭町小学校

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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月		チキンライス 牛乳 きのこのキッシュ風 おむぎ 押し麦のスープ	とりにく ぎゅうにゅう とりひきにく たまご なまクリーム チーズ ベーコン せつぶんこんだて	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも パター	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン しめじ ほうれんそう キャベツ セロリー パセリ	618	15.7	35.7	2.6
3	火		焼きいわた梅干の混ぜごはん 牛乳 ゆで野菜のごま酢 呉汁 いちご	いわしのり ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう みそ	こめ しろうごま さとう しろうすりごま しろうねりごま こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	かりかりうめ さやいんげん キャベツ もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こまつな いちご	578	17.4	30.4	2.4
4	水		ごまご飯 牛乳 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく	こめ おおむぎ くらごま しろうごま こめぬかあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら ウェーブワンタン	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ もやし こまつな	600	15.3	30.5	2.0
5	木		ごぼうとさつま芋の甘辛揚げ きりたんぼ汁	ぎゅうにゅう あじ とりにく	こめ マヨネーズ(卵なし) かたくりこ さつまいも あぶら さとう きりたんぼ	たまねぎ ピーマン あかピーマン パセリ ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	684	15.5	29.1	1.8
6	金		チキンピザトースト 牛乳 ポパイクリームシチュー	とりもも チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	はいがパン こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんじん セロリー ほうれんそう	608	17.6	42.6	2.3
9	月		ルーローハン 牛乳 はるさめ 春雨スープ スイートポテト	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろうごま はるさめ ごまあぶら さつまいも バター くらごま	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン はくさい こまつな	639	14.0	28.9	1.7
10	火		練馬区産ねぎを使った献立 ねぎまだいこん 練馬大根のキムタクご飯 牛乳 キャベツしゅうまい ねぎまさん 練馬区産ねぎたっぷり五目スープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろうごま ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ	しょうが にんにく ねぎまたくあん キムチ(ｱﾙ不使用) こねぎ キャベツ たまねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ はくさい ねぎ(練馬区産)	576	16.9	30.8	2.3
12	木		まめ 豆わかご飯 牛乳 ししゃものみりん焼き はりはり漬け つくね汁	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう ししゃも きざみこんぶ とりひきにく みそ とうふ	こめ おおむぎ さとう こめこ かたくりこ	きりぼしだいこん にんじん だいこん しょうが ねぎ はくさい	581	20.9	27.0	2.6
13	金		シーフードとほうれん草の豆乳パスタ ぎゅうにゅう ブロッコリーサラダ ココアケーキ	とりにく さけ あさり とうにゅう ぎゅうにゅう	パスタ オリーブオイル こめぬかあぶら マーガリン こめこ さとう こむぎこ パター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう パセリ キャベツ ブロッコリー コーン	574	16.7	36.2	2.3
16	月		ごはん 牛乳 鶏肉のにんにく味噌焼き キャベツのじゃこ炒め 塩豚汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう しろうねりごま こめぬかあぶら しろうごま こんにやく さといも	にんにく ねぎ にんじん キャベツ こまつな しょうが はくさい ごぼう だいこん	581	17.5	33.6	2.1
17	火		セルフフィッシュバーガー 牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネ	たら ぎゅうにゅう ベーコン とりもも いんげんまめ	チーズパン あぶら こむぎこ パンこ オリーブオイル じゃがいも こめぬかあぶら さとう	キャベツ にんにく たまねぎ パセリ セロリー トマトかん にんじん	588	19.7	35.4	2.2
18	水		カレーピラフ 牛乳 魚のハーブ焼き キャロットポター ジュ	とりにく ぎゅうにゅう さけ とりひきにく ベーコン なまクリーム	こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあぶら オリーブゆ じゃがいも こめこ パター	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン パセリ にんにく レモン	627	16.8	36.2	2.2
19	木		やきにく 焼肉ガーリックライス 牛乳 バリバリサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら マーガリン しろうごま ワンタンのかわ さとう	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ こまつな りんご	594	13.1	34.1	2.1
20	金		ごはん 牛乳 うどんきんぴらごぼう ごま香る豆腐入り肉団子汁	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう こんにやく かたくりこ しろうねりごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ごぼう うど しょうが ねぎ だいこん	617	16.5	32.4	2.2
24	火		ぶどうパン 牛乳 カレーポークビーンズ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	ぶどうパン こめぬかあぶら じゃがいも マーガリン こめこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ オレンジ(せとか)	596	13.5	37.1	2.5
25	水		大豆入りひじきご飯 牛乳 いしかり 石狩汁 ごま黒蜜もち	ひじき とりもも あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう わかめ さけ とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう じゃがいも しらたまだんご くらごとう しろうすりごま くらすりごま	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	624	16.2	27.7	2.2
26	木		あわご飯 牛乳 かいそう 海草サラダ わらこも汁	ぎゅうにゅう さば かんてん わかめ とりもも とうふ たまご	こめ あわ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら ごまあぶら さとう しろうごま こんにやく	しょうが きゅうり こまつな にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ	686	18.1	39.5	2.2
27	金		ももじゃ 盛岡じゃじゃ麺 牛乳 だいご 大学芋	みそ とりひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう 水	うどん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも くらごま	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たまねぎ にんじん もやし きゅうり	587	15.5	30.2	2.3

※ 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

※ ★がついている料理は6年生と豊浜中3年生のリクエストメニューです。

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	609	16.5	33.2	2.2	345	91	2.3	211	0.26	0.46	16	5.7
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