

令和8年

2月献立表

大泉東小学校

実施日	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)	エネルギー (%)
2月	ルーローハン 牛乳 生揚げ入りたまごスープ かんべい	豚肉 牛乳 厚揚げ 卵			米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉			生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ もやし 白菜 いら かんべい			613	17.5
3火	やこめ 牛乳 いわしの生姜煮 とんじる	とり肉 油揚げ 大豆 牛乳 いわし 豚肉 みそ			米 もち米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋			にんじん 干しいたけ 生姜 ねぎ たまねぎ 大根 小松菜			616	19.5
4水	こぎつねごはん 牛乳 ししゃもの青のり焼き にんじんしりしり さつま汁	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり まぐろ缶 豚肉 みそ			米 米油 砂糖 ごま油 ごま こんにやく さつま芋			にんじん (一斉給食) たまねぎ 大根 ねぎ			639	18.2
5木	しおラーメン 牛乳 のり塩豆ポテト フルーツヨーグルト	豚肉 焼き豚 なたと 牛乳 大豆 青のり ヨーグルト			中華めん 米油 じゃが芋 でん粉 大豆油 砂糖			にんにく 生姜 たまねぎ コーン もやし キャベツ ねぎ りんご缶 バインアップル缶 みかん缶			604	17.1
6金	麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが 小松菜のおかか炒め	牛乳 のり 豚肉 厚揚げ かつお節			米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにやく じゃが芋			にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜			592	15.3
9月	きなこ揚げパン 牛乳 照り焼きチキン コーンサラダ フルーツポンチ	きな粉 牛乳 とり肉			コッパパン 大豆油 砂糖			生姜 キャベツ にんじん コーン きゅうり バインアップル缶 桃缶 みかん缶			594	17.8
10火	深川飯 牛乳 魚の香草焼き いそあえ なめこのみそ汁	あさり 牛乳 鮭 油揚げ かつお節 のり 豆腐 みそ			米 米油 砂糖 マヨネーズ (エッグフリー) パン粉			生姜 にんじん ごぼう パセリ粉 キャベツ 小松菜 大根 なめこ ねぎ			575	22.5
12木	麦ご飯 牛乳 ひじきふりかけ 生揚げとねぎのそぼろ煮 キャベツのおかか炒め	牛乳 ひじき 厚揚げ 豚ひき肉 竹輪 かつお節			米 大麦 砂糖 白ごま 米ぬか油 片栗粉			生姜 にんじん ねぎ キャベツ 小松菜			634	18.3
13金	カラフルピラフ 牛乳 ちくさやき 米粉スープ	ベーコン えび 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 とり肉 豆乳			米 もち麦 大豆油 バター 米油 砂糖 じゃが芋 上新粉			たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン ピーマン 赤ピーマン 干しいたけ 小松菜 えのきたけ しめじ パセリ粉			600	19.3
16月	きびご飯 牛乳 魚のオニオンソースがけ 切干大根の煮物 けんちん汁	牛乳 ホキ さつま揚げ とり肉 豆腐 油揚げ			米 きび 米ぬか油 砂糖 バター 里芋 こんにやく			たまねぎ パセリ粉 切干大根 にんじん ごぼう 大根 ねぎ			592	20.1
17火	キムチチャーハン 牛乳 ヤンニョムチキン ワカメサラダ デコボン	豚肉 牛乳 とり肉 わかめ			米 もち麦 米油 小麦粉 でん粉 大豆油 はちみつ 砂糖 白ごま			生姜 にんにく にんじん キムチ ピーマン きゅうり キャベツ コーン デコボン			652	23.5
18水	ポロネーゼ 牛乳 ガーリックサラダ パンナコッタ	牛ミンチ 豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 寒天 クリーム			米ぬか油 パスタ 砂糖 米油			にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース キャベツ 小松菜 コーン オレンジジュース			599	15.4
19木	わかめご飯 牛乳 ぶりのてりやき コールスローサラダ たまごスープ	炊き込みわかめ 牛乳 ぶり とり肉 豆腐 卵			米 麦 砂糖 大豆油 でん粉			生姜 にんじん キャベツ コーン ねぎ 小松菜			592	18.9
20金	小松菜じゃこチャーハン 牛乳 手作りジャンボ餃子 豆腐とわかめのスープ	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 豆腐 わかめ			米 米油 ごま油 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮			小松菜 干しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ 生姜 にんじん たけのこ えのきたけ			580	16.7
24火	キーマカレー 牛乳 根菜のマリネ りんご	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 牛乳			米 大麦 米ぬか油 小麦粉 砂糖			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー ピーマン かぶ れんこん ブロッコリー りんご			606	13.9
25水	ふわふわフレンチトース 牛乳 フルーツサラダ クラムチャウダー	牛乳 卵 ベーコン あさり 生クリーム ひよこ豆			食パン メーブルシロップ グラニュー糖 バター 粉糖 大豆油 砂糖 米油 じゃが芋 小麦粉			キャベツ きゅうり みかん缶 バインアップル缶 たまねぎ にんじん セロリー パセリ粉			603	15.2
26木	ご飯 牛乳 豚肉とじゃがいものみそ煮 ひじきサラダ せとか	牛乳 豚肉 みそ ひじき			米 米ぬか油 じゃが芋 こんにやく 砂糖			たまねぎ にんじん ごぼう もやし 小松菜 コーン せとか			591	13.8
27金	ごはん 牛乳 チキンカツ(キャベツ入) やさいたくさんみそしる	牛乳 とり肉 わかめ みそ			米 もち麦 小麦粉 マヨネーズ (エッグフリー) パン粉 大豆油 ざらめ 米油 じゃが芋			キャベツ たまねぎ にんじん 大根 えのきたけ ねぎ			631	18.6

※ 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	606	17.9	31.4	2.4	349	92	2.7	263	0.39	0.54	34	6.0
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

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

◇1月に使用した食材の主な産地◇

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 米：岩手県 | 大根：練馬区 | キャベツ：練馬区 |
| 豚肉：群馬県 | 長ねぎ：練馬区 | 玉葱：北海道 |
| 鶏肉：岩手県 | 小松菜：埼玉県 | 里芋：愛媛県 |
| にんじん：千葉県 | ほうれん草：千葉県 | りんご：青森県 |
| にら：栃木県 | 白菜：茨城県 | デコボン：熊本県 |