

令和8年 2月分

荒川区立第五峡田小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
2	月	牛乳 チキンライス キャベツスープ みそマフィン	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 みそ	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 無塩バター 三温糖 小麦粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 グリーンピース にんにく キャベツ	648	20.5
3	火	【節分献立】 牛乳 いわしのかば焼き丼 けんちん汁 黒糖きなこ大豆 	牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ 豆腐 いり大豆 きな粉	精白米 米粒麦 油 でんぷん さとう こんにゃく 黒砂糖	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな	662	27.8
4	水	牛乳 高菜チャーハン バンバンジーサラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 鶏肉	精白米 油 ごま油 白すりごま 三温糖 ワンタンの皮	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たかな漬 きゅうり もやし 切干し大根 キャベツ チンゲンサイ	566	23.0
5	木	牛乳 ジャがチーズフランス ビーンズサラダ 豆乳スープ	牛乳 ベーコン チーズ 大豆 豆乳	ソフトフランスパン オリーブ油 油 じゃがいも エッグケアマヨネーズ 上白糖 バター	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ えのき	595	23.9
6	金	牛乳 麦ごはん のりの佃煮 鶏肉と大豆のうま煮 おかかあえ	牛乳 のり 鶏肉 大豆 花かつお	精白米 米粒麦 油 三温糖 こんにゃく じゃがいも 上白糖	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな もやし	577	22.4
9	月	牛乳 麦ごはん さばのごまみそ焼き 切り干し大根煮 吉野汁	牛乳 さば みそ 油揚げ 鶏肉	精白米 米粒麦 上白糖 白すりごま 油 こんにゃく でんぷん	切干し大根 にんじん 干ししいたけ さやいんげん だいこん えのき 長ねぎ こまつな	593	26.4
10	火	【フックメニュー】 「ワタナベさん」より 牛乳  ナポリタン じゃがいものハニーサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ウィンナー 粉チーズ プレーンヨーグルト	スパゲッティ 油 じゃがいも はちみつ 上白糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ピーマン キャベツ にんじん きゅうり 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	620	22.7
12	木	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 大根とじゃこの和風サラダ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 油 つきこんにゃく じゃがいも 三温糖 いりごま	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし だいこん きゅうり	593	22.1
13	金	【バレンタイン献立】 牛乳 エクレアパン ミネストローネ チキンの塩レモンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげんまめ レンズまめ 鶏肉	ミルクパン J-ティグ チョコレート 油 じゃがいも 三温糖 上白糖	セロリ にんじん たまねぎ ホールトマト キャベツ きゅうり レモン果汁	584	24.0
16	月	牛乳 マーボー豆腐丼 大豆もやしのナムル 果物（オレンジの予定）	牛乳 豚ひき肉 大豆 ハチみそ みそ 豆腐	精白米 米粒麦 油 三温糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干ししいたけ 長ねぎ にら だいずもやし こまつな オレンジ	588	24.4
17	火	牛乳 麦ごはん 鶏のから揚げ 青菜のボン酢あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ わかめ	精白米 米粒麦 でんぷん 三温糖 じゃがいも	しょうが はくさい こまつな にんじん もやし レモン果汁 たまねぎ	606	22.4
18	水	牛乳 チーズパン スペインオムレツ トマトマカロニスープ	牛乳 ハム 卵 ベーコン	チーズパン 油 じゃがいも 上白糖 マカロニ	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン にんにく セロリ ホールトマト	611	27.3
19	木	牛乳 麦ごはん 鮭の塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら 白菜のみそ汁	牛乳 さけ 豚肉 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 じゃがいも つきこんにゃく 上白糖 いりごま	にんじん さやいんげん はくさい だいこん 長ねぎ	603	28.6
20	金	【フックメニュー】 「給食番長」より 牛乳  カレーライス  ひじきサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 いんげんまめ ひじき ツナ水煮 粉寒天	精白米 米粒麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも 上白糖 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな りんごジュース	648	19.6
24	火	牛乳 キムチチャーハン バンサンスー わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 油 ごま油 はるさめ 三温糖	しょうが にんじん 干ししいたけ 白菜キムチ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし たまねぎ えのき	599	21.5
25	水	【フックメニュー】 「しょうじき50円ぶん」より 牛乳 きつねうどん  たこ焼きボテト 果物（みかん）	牛乳 豚肉 油揚げ たこ あおのり かつお節	冷凍うどん 油 じゃがいも 上白糖 でんぷん	にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ みかん	575	21.7
26	木	牛乳 わかめごはん ししゃものパリパリ揚げ 野菜のレモンあえ 具だくさんみそ汁	牛乳 ししゃも 炊き込みわかめ 油揚げ みそ	精白米 春巻きの皮 小麦粉 三温糖 じゃがいも	キャベツ にんじん もやし レモン果汁 だいこん 長ねぎ こまつな	592	22.4
27	金	牛乳 セサミトースト クリームシチュー ガーリックサラダ	牛乳 豆乳 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム	食パン グラニュー糖 白すりごま バター 小麦粉 三温糖 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんにく	599	20.6
◎2月は読書月間のため、ブックメニュー  を実施しています。						2月分 一日あたりの平均	603 23.4
◎献立名が「 赤字 」になっているものが行事食等になります。						中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

◎学校行事や感染症等の影響により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

