

献立予定表

令和8年 2月分

荒川区立第五峠田小学校

| 実施日 日曜 | 献立名 | 材料名 | | | 栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g | |
|-----------|---|------------------------------------|--|--|------------------------------------|----------|
| | | 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 | | |
| 2月 2 | 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 グリンピース にんにく キャベツ | 648 20.5 | |
| 3月 3 | [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 でんぶん 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月 4 | 牛乳 高菜チャーハン パンパンジーサラダ ワンタンスープ | 牛乳 豚肉 ちらめんじやこ 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月 5 | 牛乳 じゃがチーズフランス 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月 6 | 牛乳 麦ごはん のりの佃煮 鶏肉と大豆のうま煮 おかあえ | 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 9 | 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 米粒麦油 白すりごま油 こんにゃく でんぶん | 切干し大根 にんじん 干しこいたけ さやいんげん だいこん えのき 長ねぎ こまつな | 593 26.4 | |
| 10月 10 | [ブックメニュー] 「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 ワインナー 粉チーズ フレーンヨーグルト | 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月 12 | 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 ちらめんじやこ | 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 13 | [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 コ-ティング 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 16 | 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 ハ丁みそ みそ 豆腐 | 精白米 米粒麦油 三温糖 でんぶん ごま油 | にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しこいたけ 長ねぎ にら だいずもやし こまつな オレンジ | 588 24.4 | |
| 17火 17 | 牛乳 麦ごはん 鶏のから揚げ 青菜のポン酢あえ じゃがいものみそ汁 | 牛乳 鶏肉 みそ わかめ | 精白米 米粒麦 でんぶん 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 18 | 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 19 | 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 20 | [ブックメニュー] 「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 24 | 牛乳 キムチチャーハン パンサンスー 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 干しこいたけ 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 25 | [ブックメニュー] 「しょうじき50円ぶん」より 牛乳 きつねうどん □たこ焼きポテト 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 でんぶん | 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 26 | 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 焼き込みわかめ 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 27 | 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。

◎献立名が「太字」になっているものが行事食等になります。

◎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。

2月分 一日あたりの平均 603 23.4

中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準 650 26.0

