令和8年　2月献立表

中野区立小学校

日	曜日	献立名			食品名			ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質
		主食	牛乳	副食	体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる	kcal	g	g
2	月	親子丼		磯浸し　味噌けんちん汁	鶏肉　卵　牛乳　のり 豆腐　味噌	米　油　砂糖　ごま油　こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ　みつば　小松菜　人参 もやし　ごぼう　大根　ねぎ	582	22.4	17.0
3	火	節分ご飯		鰯の蒲焼き 白菜のおかか醤油かけ　すまし汁	大豆　青のり　牛乳　いわし かつお節 蒸しかまぼこ	米　でん粉　小麦粉　油　砂糖	白菜　人参　筍　しめじ　水菜	573	22.4	15.6
4	水	ご飯		四川味噌豆腐 切り干し入り中華サラダ ポンカン	牛乳　豚挽き肉　味噌　豆腐	米　油　砂糖　でん粉　ごま油 ごま	生姜　にんにく　ねぎ　人参　椎茸 筍　ザーサイ　にら 切り干し大根　もやし　きゅうり ぽんかん	604	22.6	18.0
5	木	黒砂糖パン		タンドリーチキン スティックサラダ ミラノ風野菜のスープ	脱脂粉乳　牛乳　鶏肉 ヨーグルト　ベーコン　チーズ	小麦粉　砂糖　ショートニング　油 じゃがいも　マカロニ	玉ねぎ　にんにく　大根　きゅうり 人参　トマト缶　キャベツ セロリー　パセリ	597	24.8	21.9
6	金	わかめうどん		焼き芋　ツナ入り茹で野菜	鶏肉　油揚げ わかめ　牛乳　まぐろ	うどん　さつまいも　油　砂糖	人参　筍　椎茸　小松菜　キャベツ きゅうり	573	20.5	17.9
9	月	海老ドリア		もやしと青菜のソテー 野菜スープ	鶏肉　海老　牛乳　生クリーム チーズ　ベーコン	米　バター　油　小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ　人参　マッシュルーム パセリ　もやし　小松菜　キャベツ	600	19.2	19.1
10	火	ご飯		おでん　キャベツの塩風味 ふりかけ	牛乳　昆布 さつま揚げ　生揚げ　かつお節 しらす干し　のり	米　こんにゃく　里芋　ちくわふ 砂糖　ごま	大根　キャベツ　きゅうり	569	20.9	13.4
12	木	きびご飯		わかさぎの二色揚げ 野菜の胡麻醤油かけ　豚汁	牛乳　わかさぎ　青のり　豚肉 豆腐　味噌	米　きび　でん粉　小麦粉　油 砂糖　ごま　こんにゃく じゃがいも	もやし　人参　ほうれん草　ごぼう 大根　ねぎ	577	20.8	16.2
13	金	ハムと野菜のガーリックパスタ		野菜のマリネ　チョコチップケーキ	ハム　牛乳　卵　生クリーム	スパゲッティ　油　砂糖　小麦粉 バター　チョコレート	にんにく　とうがらし　ほうれん草 キャベツ　ｶﾘﾌﾗﾜｰ　ブロッコリー きゅうり　人参　蓮根	619	21.2	19.7
16	月	ご飯		蓮根えびしゅうまい ビーフンソテー　中華スープ	牛乳　豚挽き肉　海老　豚肉 豆腐	米　でん粉　しゅうまいの皮　油 ビーフン　ごま油	生姜　蓮根　玉ねぎ　ねぎ　人参 筍　キャベツ　ピーマン　きくらげ チンゲンサイ	643	22.5	15.6
17	火	ご飯		豚肉の生姜炒め　白菜の柚香和え 味噌汁　りんご	牛乳　豚肉　油揚げ 味噌	米　油　でん粉　砂糖　里芋	玉ねぎ　生姜　白菜　人参　ゆず ねぎ　りんご	584	22.4	17.4
18	水	味噌ラーメン		たこ焼きくん　中華ナムル	味噌　豚肉　牛乳　たこ 桜海老　卵　青のり　かつお節	中華めん　ごま油　油 じゃがいも　でん粉　砂糖	にんにく　生姜　人参　白菜 もやし　にら　ねぎ　キャベツ 大豆もやし　きゅうり	563	23.4	19.6
19	木	ガーリックライス		スペイン風オムレツ イタリアンサラダ かぶと野菜のスープ	牛乳　鶏肉　卵　ベーコン	米　バター　油　じゃがいも　砂糖	にんにく　人参　玉ねぎ　キャベツ きゅうり　ピーマン　かぶ かぶの葉	578	19.7	17.3
20	金	麦ご飯		鯖の煮おろしかけ　きんぴら 豆腐汁	牛乳　さば　豆腐 油揚げ	米　大麦　砂糖　でん粉　油 ごま油　こんにゃく	大根　葉ねぎ　ごぼう　人参 ねぎ　小松菜	607	24.2	18.7
24	火	ハニートースト		ポークビーンズ コーン入り野菜ソテー	脱脂粉乳　牛乳　大豆　ベーコン 豚肉	小麦粉　砂糖　ショートニング マーガリン　はちみつ　油 じゃがいも	玉ねぎ　人参　セロリー ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ　パセリ　コーン缶 小松菜　もやし	568	23.3	20.0
25	水	子ぎつねご飯		いかのかりんと揚げ　大根サラダ 味噌汁	鶏肉　油揚げ　牛乳　いか 味噌	米　油　砂糖　でん粉　じゃがいも	人参　冷凍さやえんどう　生姜 大根　水菜　玉ねぎ　白菜	592	20.2	18.5
26	木	ご飯		豆腐と挽き肉の煮込み カリカリじゃこサラダ　デコポン	牛乳　豚挽き肉　高野豆腐　豆腐 わかめ　ちりめんじゃこ	米　油　じゃがいも　砂糖　でん粉 ごま油　ごま	にんにく　生姜　人参　筍　ねぎ グリンピース　キャベツ きゅうり　デコポン	618	24.2	19.1
27	金	ご飯		チーズタッカルビ　かぶのナムル トックスープ	牛乳　鶏肉　味噌　チーズ　豚肉 わかめ	米　ごま油　砂糖　ごま　でん粉 もち	生姜　にんにく　玉ねぎ　キャベツ 人参　かぶ　きゅうり　椎茸 チンゲンサイ　ねぎ	583	23.3	16.9

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	591	22.1	17.9	359	97	2.4	3.0	224	0.37	0.52	34	2.3	6.0