

2がっ きゅうしょくこんだてひょう

2026年 2月

大田区立馬込小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 炭水化物 加算値
大田区学校給食週間						
2月	むぎいりごはん			米, 麦		624 kcal
	とりにくのごうみソースがけ	○	とりもも肉	さとう, ★白いりごま	★りんご, にんにく, しょうが, ねぎ	23.5 g
	コールスローサラダ			油, さとう, ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン	84.4 g
3火	ミネストローネ		ベーコン(卵・乳なし), 鳥がら, ひよこ豆	油, じゃがいも, マカロニ	セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールトマト, トマトピューレ	286 mg
	いわしのひつまぶしごはん		★いわし	米, 麦, 油, だん粉, さとう	しょうが, にんにく	650 kcal
	やさいのおろしあえ	○	油揚げ	油	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, だいこん, レモン汁	27.4 g
4水	うちまめじる		削り節(だし), ぶた肉, 豆腐, うち豆, 白みそ, 赤みそ	油, こんにゃく	にんじん, だいこん, しめじ, 小松菜	85.0 g
	くだもの				ぼんかん	369 mg
	おぎいりごはん	ジュニア		米, 麦		600 kcal
5木	てづくりひじきふりかけ		★しらす干し, ひじき	★白いりごま	ゆかり	21.6 g
	よせなべふう		昆布, 削り節(だし), ぶた肉, 油揚げ, 豆腐	ごま油, しらたき, マロニー	にんにく, しょうが, にんじん, だいこん, ごぼう, しめじ, えのきたけ, はくさい, ねぎ	87.3 g
	やさいのなんばんづけ			ごま油	小松菜, もやし, きゅうり, にんじん	1019 mg
6金	おぎいりごはん		焼きのり	米, 麦		610 kcal
	ぶりのてりやき	○	★ぶり	さとう	しょうが	27.9 g
	やさいのあまずかけ		削り節(だし), 油揚げ, 豆腐, わかめ, 赤みそ, 白みそ	さとう, ごま油	にんじん, もやし, 小松菜, キャベツ	81.4 g
9月	にんきぐざいのおみそする			ごま油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, だいこん	322 mg
	ねじねじシュガーあげパン			★ミルクパン, 油, さとう, グラニュー糖		608 kcal
	スタミナサラダ	○	ぶた肉	しらたき, 油, ごま油, さとう	もやし, にんじん, キャベツ, きゅうり, にんにく, しょうが	24.3 g
10火	ポトフ		鳥がら, ベーコン(卵・乳なし), ぶた肉	油, じゃがいも	セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	74.9 g
						321 mg
	おぎいりごはん			米, 麦		626 kcal
11水	ひじきいりたまごやき	○	とりひき肉, 干ひじき, ★たまご	油, さとう	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ	27.9 g
	やさいのからししょうゆあえ			さとう	にんじん, キャベツ, 小松菜, もやし	84.3 g
	とんじる		中削り節(だし), ぶた肉, 油揚げ, 豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	油, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	370 mg
12木	ミルクパン			★ミルクパン		584 kcal
	ホワイトシチュー	○	鳥がら, いんげん豆, 大豆, とりもも肉, 豆乳	油, じゃがいも, 上新粉	にんじん, たまねぎ, しめじ, 小松菜	25.8 g
	フレンチマカロニサラダ			シェルクマカロニ, 油, さとう	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, たまねぎ	84.0 g
13金	くだもの				せとか	345 mg
	じゃこわかめごはん		★ちりめんじゃこ, たきこみわかめ	米, 麦		609 kcal
	さけのピリからやき	○	★生鮭	さとう	にんにく, しょうが, ねぎ	33.3 g
14土	チャーホーサイ		ぶた肉	油, はるさめ, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, キャベツ, にら	80.7 g
	ちゅうかスープ		鳥がら, ぶた肉, 豆腐	ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, たけのこ(水煮), もやし, ねぎ	394 mg
	スパゲティナポリタン		ベーコン(卵・乳なし)	スパゲッティ, 油	にんにく, にんじん, たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム, トマトピューレ, ホールトマト	657 kcal
15日	イタリアンポテトサラダ	○		じゃがいも, オリーブ油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, レモン汁, たまねぎ, にんにく	20.1 g
	ココアケーキ		調製豆乳	小麦粉, さとう, 油		95.9 g
						301 mg
16月	こぎつねごはん		とりひき肉, 油揚げ	米, 油, さとう	にんじん	619 kcal
	さばのねぎみそやき	○	★さば, 赤みそ	ごま油, さとう	にんにく, ねぎ	29.2 g
	わかめのさっぱりあえ		わかめ	つきこんにゃく, ごま油, さとう	にんじん, もやし, だいこん	77.8 g
17火	けんちんじる		削り節(だし), とりこま肉, 豆腐	ごま油, こんにゃく, さといも	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	305 mg
	ごまトースト	世界の料理		★食パン, ソイレブール, ★白すりごま, ★白いりごま, グラニュー糖, さとう		618 kcal
	カルボナード	○	鳥がら, ぶた肉, 大豆	油, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, トマトピューレ, パセリ	23.8 g
18水	フレンチサラダ			油, さとう	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, ホールコーン	72.4 g
						373 mg
	ビビンバ		ぶたひき肉, 赤みそ, ★たまご	米, 麦, ごま油, さとう, 油	にんにく, 干しいたけ, にんじん, 小松菜, もやし	612 kcal
19木	はるさめじゃこサラダ	○	★ちりめんじゃこ	はるさめ, 油, ごま油, さとう	にんじん, もやし, 小松菜	25.3 g
	ミョウクスープ		鳥がら, とりひき肉, 豆腐, わかめ	油, トク, ごま油	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ねぎ	86.6 g
						414 mg
20金	ジャージャーめん		ぶたひき肉, 大豆, 鳥がら	油, 冷凍中華めん(卵乳なし), 三温糖, だん粉	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), 干しいたけ, ねぎ	685 kcal
	こんにゃくとあぶらあげのあえもの	○	油揚げ	つきこんにゃく, 油	キャベツ, にんじん, もやし, だいこん, レモン汁	27.7 g
	くだもの				デコボン	92.9 g
21土						324 mg
	カレーピラフ		鳥がら, とり肉	米, 麦, 油	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン	600 kcal
	チーズサラダ	○	★ダイスチーズ	油, さとう	キャベツ, もやし, にんじん	24.1 g
22日	はくさいのスープ		鳥がら, ぶた肉	油, じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, しめじ, はくさい, ホールコーン	80.3 g
						371 mg
	たまごとうどん		昆布, 厚削り節(だし), とり肉, 油揚げ, ★たまご	だん粉, 冷凍うどん	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	594 kcal
23月	こんにゃくのみそドレサラダ	○	★ちりめんじゃこ, 白みそ	こんにゃく, 油, さとう, ごま油	きゅうり, にんじん, もやし, キャベツ	27.0 g
	フルーツボンチ			さとう	★黄桃(缶), みかん(缶), パインアップル(缶)	82.2 g
						440 mg
24火	カレーライス		鳥がら, ぶた肉	米, 麦, 油, じゃがいも, 小麦粉	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん	651 kcal
	わかめサラダ	○	わかめ	つきこんにゃく, ごま油, さとう	にんじん, キャベツ, もやし, ホールコーン	20.9 g
	くだもの				はるみ	99.0 g
25水						278 mg
	かしわパン			★ミルクパン		606 kcal
	いんげんまめのコロッケ	○	ぶたひき肉, いんげん豆	油, じゃがいも, ポテトフレーク, 小麦粉, パン粉(卵・乳なし), 油	にんじん, たまねぎ	24.7 g
26木	ゆてやさい				小松菜, キャベツ	85.2 g
	トマトスープ		とり肉, 大豆, 鳥がら	油	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, しめじ, ホールトマト, トマトピューレ, キャベツ, パセリ	348 mg
	おぎいりごはん			米, 麦		634 kcal
27金	ざわらのねぎソースがけ	○	★ざわら, 赤みそ	ごま油, 三温糖, さとう, だん粉	にんにく, ねぎ	32.7 g
	やさいとじゃこのあえもの		★ちりめんじゃこ	さとう, ごま油	にんじん, もやし, 小松菜, キャベツ	83.4 g
	ぐだくさんじる		削り節(だし), 昆布, ぶた肉, 油揚げ, 大豆, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	油, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, だいこん, しめじ	449 mg

※アレルギー食品には★を表示しています。献立は都合により変更する場合があります。