

# 令和8年2月分献立表

大田区立中萩中小学校

校長 山口 勝己

目標：よくかんで食べよう

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 脂質 食塩相当量
2月	深川めし	○	油揚げ、あさり(水煮)	米、麦、油、砂糖	にんじん、ごぼう、冷凍さやいんげん	528 kcal
	ちゃんこ鍋		鶏肉、島さつま揚げ、豆腐、油揚げ	油、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、まいたけ、はくさい、ねぎ、小松菜	21.1 g
	蒲田黒湯温泉ゼリー		粉寒天、きな粉	黒砂糖、三温糖		17.3 g
						2.0 g
3火	いわしの蒲焼き丼	○	いわし	米、麦、でん粉、油、砂糖	しょうが	640 kcal
	みそけんちん汁		油揚げ	油、こんにゃく、じゃがいも、でん粉	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	26.1 g
	福豆		煎り豆	砂糖		20.4 g
						2.2 g
4水	カレーミートドック	○	豚ひき肉、大豆ミート、チーズ	無塩パン、サラダ油、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん	599 kcal
	チャウダー		ウインナー、鶏肉、牛乳	サラダ油、じゃがいも、米粉、シェルマカロニ、バター	たまねぎ、にんじん、しょうが	25.7 g
	キャロットドレッシングサラダ		ベーコン	サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン汁、たまねぎ	27.2 g
						1.7 g
5木	五目ソフト麺	○	鶏肉、油揚げ	ソフトめん、油	にんじん、干しいたけ、だいこん、ねぎ、小松菜	570 kcal
	かきあげ		干ひじき、大豆、ポークハム	さつまいも、小麦粉、でん粉、油	にんじん、たまねぎ	23.3 g
	くだもの（ポンカン）				ほんかん	20.8 g
						1.7 g
6金	麦ご飯	○		米、麦		633 kcal
	のりの佃煮		もみのり	砂糖、水あめ		23.1 g
	大根と豚肉のべっこ煮		豚ばら	砂糖、こんにゃく、さといも	たけのこ(水煮)、干しいたけ、だいこん、にんじん	23.7 g
	ししゃものごま揚げ		ししゃも	油、小麦粉、白いりごま、白すりごま		2.5 g
9月	ガーリックライス	○		米、麦、バター	にんにく、たまねぎ	730 kcal
	ミラノ風カツレツ		豚肉、粉チーズ	小麦粉、パン粉、油、サラダ油	にんにく、トマト(缶)	25.2 g
	イタリアンサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、ホールコーン(冷)、赤ビーマン、にんにく	30.8 g
	ミネストローネスープ		ベーコン	油、スピンマカロニ	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、トマト(缶)	3.0 g
10火	★梅わかめごはん	○	わかめ	米、麦	刻み梅	535 kcal
	切干大根の卵焼き		鶏ひき肉、脱脂粉乳、たまご	油、砂糖	切干大根、にんじん、干しいたけ、万能ねぎ	24.0 g
	のっべい汁		鶏肉、豆腐	油、こんにゃく、さといも、でん粉	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	17.3 g
						2.9 g
12木	てりやきチキンバーガー	○	鶏肉	ミルクパン、砂糖、油	キャベツ、にんじん	594 kcal
	フレンチポテト			油、じゃがいも、でん粉		24.3 g
						25.5 g
						1.5 g
13金	玄米ご飯	○		米、玄米		554 kcal
	揚げ魚のレモン醤油		もうか	でん粉、油、砂糖	レモン汁	25.0 g
	こんにゃくサラダ			つきこんにゃく、砂糖、ごま油	もやし、きゅうり、にんじん	15.6 g
	かきたま汁		たまご	でん粉	にんじん、たまねぎ、小松菜	2.8 g
14土	スパゲッティクリーミースかけ	○	鶏肉、牛乳、生クリーム	スパゲッティ、サラダ油、バター、小麦粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、しょうが	670 kcal
	大根とひじきのおかかサラダ		干ひじき、削り節	砂糖、サラダ油、ごま油	だいこん、きゅうり、にんじん	22.3 g
	クリスピーカッキー			砂糖、バター、小麦粉、コーンフレーク、チョコチップ		27.2 g
						2.3 g
17火	胚芽ごはん	○		米、胚芽米		519 kcal
	魚のごまみそかけ		鰯	砂糖、でん粉、白いりごま		24.4 g
	野菜のゆかりえ				キャベツ、りょくとうもやし、ゆかり	15.3 g
	みそ汁		油揚げ		にんじん、はくさい	2.1 g
18水	胡麻トースト	○		食パン、バター、白すりごま、白ねりごま、グラニュー糖、砂糖		638 kcal
	ポークビーンズ		豚肉、大豆	油、じゃがいも、砂糖、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	25.3 g
	ツナサラダ		ツナ(オイル)	油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり	31.8 g
						2.6 g
19木	豆腐の中華丼	○	豚肉もも、豆腐	米、麦、サラダ油、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ(水煮)、はくさい、にら	599 kcal
	わかめスープ		わかめ	白いりごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ	24.1 g
	ナムル			こんにゃく、砂糖、ごま油、白いりごま	りょくとうもやし、にんじん、小松菜	19.0 g
	果物(清見)				清見	2.3 g
20金	チキンライス	○	鶏肉	米、麦、油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ビーマン	577 kcal
	洋風卵焼き		ロースハム、たまご	油、たまごなしマヨネーズ風ドレッシング	たまねぎ、にんじん	24.4 g
	レンズ豆のスープ		鶏肉、レンズまめ	油	にんじん、たまねぎ、キャベツ	21.4 g
						2.7 g
24火	ごまごはん	○		米、麦、黒いりごま、白いりごま		537 kcal
	魚のピリ辛焼き		金むろあじ	砂糖、油	にんにく、しょうが、ねぎ	26.8 g
	白菜の中華風サラダ			ごま油、砂糖	はくさい、りょくとうもやし、にんじん	16.6 g
	みそ汁		豆腐		にんじん、だいこん	2.6 g
25水	★醤油ラーメン	○	豚肉	冷凍ラーメン、ごま油、油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ	705 kcal
	★揚げぎょうざ		豚ひき肉、大豆ミート	油、ごま油、でん粉、小麦粉、餃子の皮	しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、にら	32.0 g
						21.5 g
						2.8 g
26木	★チキンカレーライス	○	鶏肉	米、麦、油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ	663 kcal
	福神漬				福神漬	20.3 g
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	17.4 g
	果物(ブラッドオレンジ)				ブラッドオレンジ	3.1 g
27金	チーズパン			チーズパン		466 kcal
	★セレクトドリンク			牛乳、コーヒー牛乳、リンゴジュース、ぶどうジュースの中からあらかじめ選んだ飲み物を飲みます。		21.3 g
	肉団子と白菜のスープ		鶏ひき肉、大豆ミート	パン粉、ごま油、マロニー	しょうが、にんじん、干しいたけ、ねぎ、はくさい	19.1 g
	大根サラダ			油、ごま油、砂糖	にんじん、だいこん、きゅうり	2.6 g