

2026年 2月



## 献立表・食材一覧表



大田区立大森第四小学校

日	主食	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	その他	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
2月	おやこどん みそけんちん汁 くだもの(りんご)	○	昆布(だし)、削り節(だし)、 鶏肉、なると、鶏卵、牛乳、油 揚げ	米、麦、でん粉、油、こんにゃく、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、 糸みつば、ごぼう、だいこん、 ねぎ、りんご	水、塩、しょうゆ、酒、みりん、 白みそ、赤みそ	601	26.1
3火	だいずいりいそおこわ きんぴらに いわしのつみれじる 【節分献立】 リクエスト	○	干ひじき(乾)、鶏肉、塩昆布、 油揚げ、大豆、牛乳、削り節(だし)、 いわしすり身、豚肉(挽肉)、 鶏卵、豆腐、豚肉	米、もち米、サラダ油、砂糖、 こんにゃく、さといも、でん粉、 油、つきこんにゃく、白いりごま	にんじん、さいいんげん、 だいこん、しょうが、ねぎ、 ごぼう	水、塩、しょうゆ、酒、みりん、 水、白みそ、かつおだし、 一味唐辛子	587	24.5
4水	ナンピザ ポテトキャロットポタージュ ツナサラダ くだもの(ぼんかん) リクエスト	○	ベーコン、ピザ用チーズ、牛乳、 ツナ缶(オイル)、鳥がら、 調理用牛乳、生クリーム	ナン、油、サラダ油、砂糖、 マヨネーズ、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、ピーマン、 マッシュルーム(缶)、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 しょうが、パセリ、ぼんかん	トマトケチャップ、塩、 こしょう、オレガノ、酢、 しょうゆ、水	593	23.6
5木	とりにくやさいめし きのこのはるまき みそしる 【東邦大学と大田区で考案したきのこ献立】	○	鶏肉モモ、油揚げ、牛乳、 豚肉(細切り)、削り節(だし)、 カットわかめ	米、麦、油、砂糖、緑豆はるさめ、 でん粉、春巻きの皮、小麦粉、 じゃがいも	ごぼう、にんじん、さいいんげん、 しょうが、にんにく、えのきたけ、 エリンギ、生しいたけ(菌床栽培、 生)、もやし、たまねぎ、小松菜	水、酒、しょうゆ、みりん、 塩、こしょう、水、白みそ、 赤みそ	613	23.1
6金	むぎごはん やきのり やきざかな(さば ぶんかぼし) バランスサラダ みそしる 【大田区のりの献立】 リクエスト	○	牛乳、焼きのり、鯖文化干し、 大豆、干ひじき(乾)、油揚げ、 削り節(だし)、豆腐	米、麦、つきこんにゃく、砂糖、 サラダ油、じゃがいも	小松菜、にんじん、もやし、 だいこん、ねぎ	水、しょうゆ、酢、塩、白ワイン、 粉辛子、水、白みそ、赤みそ	640	25.5
9月	むらさきいもあげパン ノードルスープ ブロッコリーサラダ くだもの(オレンジ) リクエスト	○	牛乳、鳥がら、ベーコン、 豚肉	ミルクパン、油、グラニュー糖、 じゃがいも、スイユ、 サラダ油、砂糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、パセリ、 ブロッコリー、きゅうり、 ホールコーン(缶)、オレンジ	紫いもパウダー、水、塩、 こしょう、しょうゆ、酢、 粉辛子	567	20.6
10火	ブルコギどん ナムル にらたまスープ リクエスト	○	豚肉、牛乳、鳥がら、鶏卵	米、麦、サラダ油、砂糖、 白すりごま、ごま油、 でん粉、白いりごま	にんにく、にら、にんじん、 たまねぎ、もやし、小松菜	水、塩、酒、しょうゆ、 みりん、コチジャン、 しょうゆ	651	25.0
12木	まるパン しろいんげんまめのコロッ ケ バイルキャベツ トマトスープ リクエスト	○	牛乳、いんげん豆、豚肉(挽肉)、 鶏卵、ベーコン、鳥がら	丸パン、油、じゃがいも、 バター、ポテトパウダー、 小麦粉、生パン粉、砂糖	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、しょうが、 ホールトマト(缶)	塩、こしょう、中濃ソース、 水、トマトケチャップ、 白ワイン、しょうゆ	692	23.7
13金	わふうきのコスバゲッティ ボイルやさいサラダ まっちゃのチョコチップケーキ リクエスト	○	ベーコン、豚肉(薄切り)、 厚削り節(だし)、牛乳、 鶏卵	スパゲッティ、油、でん粉、 サラダ油、砂糖、 バター、小麦粉、 チョコチップ、 粉砂糖	にんにく、たまねぎ、 しめじ、えのきたけ、 にんじん、キャベツ、 もやし	塩、こしょう、水、酒、 みりん、しょうゆ、 一味唐辛子、酢、 粉辛子、カレー粉、 抹茶、ベーキングパウダー	651	24.3
16月	かやくごはん さかなのごまみそやき みそしる くだもの(オレンジ)	○	昆布(だし)、油揚げ、 削り節(だし)、牛乳、 鶏、豆腐	米、麦、油、砂糖、 白すりごま、ごま油	ごぼう、にんじん、 しょうが汁、なめこ、 ねぎ、オレンジ	うすくちしょうゆ、 塩、酒、水、みりん、 しょうゆ、白みそ、 赤みそ	581	28.1
17火	ごもくチャーハン レバーのふうみあげ わかめスープ	○	むきえび、焼き豚、 鶏卵、牛乳、鳥がら、 鶏肉(薄切り)、豆腐、 カットわかめ、 豚レバー	油、米、麦、白いりごま、 ごま油、でん粉	にんじん、干しいたけ、 ねぎ、さいいんげん、 しょうが、たまねぎ、 にんにく	塩、しょうゆ、 こしょう、酒、水、 カレー粉	581	29.8
18水	ココアトースト かぶのクリームシチュー パリパリサラダ【絵本 おおきなかぶ】	○	牛乳、鳥がら、ベーコン、 鶏肉、生クリーム	食パン、ソフトマーガリン、 砂糖、グラニュー糖、 油、じゃがいも、 サラダ油、バター、 小麦粉、 ワンタンの皮(給)	しょうが、にんじん、 たまねぎ、かぶ、 かぶの葉、きゅうり、 キャベツ	ビュアココア、水、酒、 塩、こしょう、 しょうゆ、酢、 粉辛子	580	19.1
19木	ジャージャーめん たまごスープ あんにんどうふ	○	豚肉(挽肉)、大豆、 鳥がら、牛乳、 鶏肉(薄切り)、 鶏卵、粉寒天、 生クリーム	油、 蒸し中華麺(給)、 三温糖、でん粉、 ごま油、砂糖	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、もやし、 きゅうり、 小松菜、 みかん(缶)	酒、しょうゆ、 赤みそ、 八丁味噌、 トウバンジャン、 塩、こしょう、 プリンカップ(90cc)	630	27.9
20金	ごはん ぶたにくのしょうがやき ごまあえ すまししる	○	牛乳、豚肉、 削り節(だし)、豆腐、 あらははんぺん	米、麦、 サラダ油、砂糖、 白ねりごま、 白すりごま	しょうが、 たまねぎ、にんじん、 もやし、 小松菜、 キャベツ、 だいこん、 ねぎ	酒、しょうゆ、 水、昆布だし、 塩、みりん	570	24.7
24火	コッペパン ポテトのチーズやき もやしのサラダ ミネストローネスープ リクエスト	○	牛乳、ベーコン、 調理用牛乳、 ピザ用チーズ、 鳥がら、豚肉	コッペパン、油、 バター、じゃがいも、 ごま油、砂糖、 スピンマカロニ	たまねぎ、 パセリ、にんじん、 きゅうり、 もやし、 しょうが、にんにく、 セロリ	食塩、 こしょう、 アルミ皿(丸15A)、 酢、しょうゆ、 粉辛子、水、 塩、 トマトピューレ、 トマトケチャップ	592	24.0
25水	ごもくうどん ひじきとコーンのサラダ サーターアンダギー リクエスト	○	昆布(だし)、 厚削り節(だし)、 豚肉、油揚げ、 牛乳、干ひじき(アヲハタ、 乾)、ツナ缶(オイル)、 鶏卵	冷凍うどん(給)、 砂糖、 サラダ油、小麦粉、 黒砂糖、 油	にんじん、 干しいたけ、 たまねぎ、 ねぎ、小松菜、 キャベツ、 ホールコーン(缶)	水、塩、 しょうゆ、みりん、 酢、 粉辛子、 ベーキングパウダー	587	22.6
26木	チキンカレーライス じゃこいりサラダ くだもの(オレンジ)	○	鳥がら、 鶏肉(角切り)、牛乳、 ちりめんじゃこ	米、麦、油、 じゃがいも、 サラダ油、 バター、小麦粉、 砂糖、ごま油、 白いりごま	しょうが、にんにく、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 もやし、 ホールコーン(缶)、 オレンジ	酒、塩、 こしょう、 クローブ、 ナツメグ、 オールスパイス(粉)、 カレー粉、 しょうゆ、 ガラムマサラ、 チャツネ、 ウスターソース、 トマトケ	665	23.4
27金	わかめごはん さかなのごまフライ こんぶサラダ いなかじる	○	炊き込みわかめ、 牛乳、ホキ、 鶏卵、塩昆布、 削り節(だし)、 豆腐	米、麦、 小麦粉、 生パン粉、 白いりごま、 黒いりごま、 油、ごま油、 砂糖、 こんにゃく、 じゃがいも	しょうが、にんじん、 キャベツ、 小松菜、 だいこん、 しめじ、 ねぎ、 なめこ	酒、しょうゆ、 酢、水、 白みそ、赤みそ	629	27.1