



2月

献立予定表



2026年 2月

世田谷区立東玉川小学校

日	主食	牛乳	おかず	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 食塩相当量 たんぱく質 炭水化物
2月	いわしのかば焼井	牛乳	けんちん汁 抹茶ピーンズ	いわし、牛乳、鶏肉、こんぶ けずりぶし、かまぼこ、いり大豆 きな粉	米、でん粉、小麦粉、揚げ油 さとう、ごま油	しょうが、こんにやく、ごぼう だいこん、ねぎ	614 kcal 1.9 g 29.8 g 82.2 g
3火	シナモントースト	牛乳	さけのクリームシチュー オニオンドレッシング サラダ	牛乳、鮭、牛乳、豆乳、粉チーズ	食パン、バター、さとう、油 じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり	578 kcal 2.2 g 21.8 g 70.3 g
4水	麻婆春雨井	牛乳	ほうれん草と もやしのナムル くだもの（甘平）	豚肉、牛乳	七分つき米、油、さとう、春雨 でん粉、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん たけのこ（水煮）、ねぎ、もやし ほうれん草、甘平	580 kcal 1.9 g 19.4 g 88.0 g
5木	有機米の日 ごはん	牛乳	たらのみそマヨネーズ焼き 和風ポテトサラダ 田舎汁	牛乳、まだら、こんぶ けずりぶし、豚肉、生揚げ	米、さとう、じゃがいも、油	ねぎ、キャベツ、にんじん たまねぎ、だいこん	583 kcal 2.4 g 29.4 g 80.0 g
6金	キムタクチャーハン	牛乳	ジャンボニラしゅうまい 白菜の中華スープ	豚肉、牛乳、豆腐	七分つき米、油、ごま油 しゅうまいの皮、さとう、でん粉	キムチ、ねぎ、たくあん塩漬 にら、しょうが、たまねぎ にんじん、白菜	586 kcal 2.3 g 24.0 g 78.7 g
9月	お客様会食 ポークカレーライス	牛乳	地産地消 白菜のフレンチサラダ ブルーベリーヨーグルト	豚肉、牛乳 プレーンヨーグルト	米、油、じゃがいも、小麦粉 さとう、グラニュー糖	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリ、にんじん、りんご きゅうり、ブロッコリー、レモン 八王子産 白菜、ブルーベリー	681 kcal 2.1 g 23.0 g 103.4 g
10火	ミルクパン	牛乳	鮭のパーペキュースソース ジャーマンポテト キャベツとマカロニのスー プ	牛乳、鮭、ベーコン	ミルクパン、でん粉、小麦粉 揚げ油、さとう、油、じゃがいも マカロニ	りんご、レモン、たまね にんじん、キャベツ	575 kcal 2.7 g 28.5 g 77.3 g
12木	スパゲッティナポリタン	牛乳	ピーンズサラダ ココアマフィン	ウィンナー、豚肉、牛乳 ひよこまめ、白いんげん豆 まぐろ缶詰、鶏卵、豆乳、おから	スパゲッティ、油、さとう、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム（缶）、きゅうり キャベツ、ホールコーン（缶）	668 kcal 2.3 g 23.8 g 92.3 g
16月	ごはん	牛乳	えびと豆腐の五目炒め 中華卵スープ くだもの（みかん）	牛乳、豚肉、えび、豆腐、鶏肉、鶏卵	米、油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし たけのこ（水煮）、チンゲンツアイ にんじん、（干）しいたけ、みかん	639 kcal 2.8 g 32.5 g 83.0 g
17火	ごはん	牛乳	おろしハンバーグ わかめとキャベツの和風サラダ じゃがいもと油あげのみそ汁	牛乳、豆腐、豚肉、わかめ、こんぶ けずりぶし、油揚げ	米、パン粉、油、さとう、でん粉 じゃがいも	たまねぎ、だいこん、きゅうり キャベツ、えのきたけ	628 kcal 2.5 g 28.0 g 85.9 g
18水	ビスキュイパン	牛乳	ポークシチュー グリーンサラダ	鶏卵、牛乳、ベーコン、豚肉	無塩パン、バター、さとう 小麦粉、油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ ブロッコリー、スナップエンドウ	609 kcal 1.9 g 22.9 g 80.5 g
19木	磯おこわ	牛乳	ししゃもフライ 菜の花のツナ和え くだもの（いちご）	干ひじき、鶏肉、すき昆布、油揚げ 牛乳、ししゃも、ツナ	もち米、七分つき米、さとう 小麦粉、パン粉、揚げ油	しらたき、にんじん、さやいんげ ん、キャベツ、和種なばな、いちご	578 kcal 1.9 g 27.0 g 76.9 g
20金	郷土料理 東京都 深川めし	牛乳	千草焼き 野菜のごまあえ 豆腐とねぎのみそ汁	あさりむき身、牛乳、鶏肉、鶏卵 こんぶ、けずりぶし、豆腐、わかめ	米、おおむぎ、油、さとう、ごま	ごぼう、しょうが、さやえんどう たまねぎ、しいたけ、たけのこ （水煮）、もやし、こまつな、ねぎ にんじん、えのきたけ、キャベツ	600 kcal 2.9 g 29.5 g 82.0 g
24火	ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ カリカリ油揚げと 野菜のあえ物 かきたま汁	牛乳、さば、油揚げ、こんぶ けずりぶし、豆腐、鶏卵	米、三温糖、でん粉	しょうが、こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、えのきたけ	657 kcal 2.1 g 30.2 g 76.3 g
25水	チリピーンズライス	牛乳	パリパリポテトサラダ くだもの（オレンジ）	豚レバー、豚肉、大豆、牛乳	七分つき米、油、じゃがいも 小麦粉、さとう、揚げ油 はちみつ	にんにく、たまねぎ、にんじん トマトジュース、キャベツ きゅうり、オレンジ	642 kcal 2.1 g 24.0 g 102.5 g
26木	ソース焼きそば	牛乳	大根ときゅうりの中華味 フルーツ白玉	豚肉、いか、あおのり、牛乳、わか め	蒸し中華めん、油、さとう ごま油、ごま、白玉もち	たまねぎ、にんじん、キャベツ みかん缶、黄桃缶、きゅうり パイナップル缶、だいこん もやし	625 kcal 2.3 g 21.5 g 92.9 g
27金	国産小麦粉コッペパン	牛乳	ラザニア風 コールスローサラダ	牛乳、豚肉、スキムミルク シュレッドチーズ	国内産小麦粉コッペパン 生パスタ、油、さとう、小麦粉 バター、パン粉、はちみつ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム缶、パセリ きゅうり、キャベツ	639 kcal 2.6 g 26.9 g 83.4 g

- ・栄養価は中学年を基準にしています。
- ・献立は納入業者と学校行事等により変更することがありますので、ご了承ください。