

令和8年 2月 献立表

さぎそう学舎 世田谷区立八幡小学校

日	曜	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	I補 ^キ - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	月	キムチチャーハン	○	豚肉	米,油,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,にら,キムチ	595 kcal 22.6 g 20.6 g 3.8 g
		ワンタンスープ		鶏肉	油,ワッフルの皮	にんじん,たまねぎ,もやし,こまつな,しょうが	
		春雨サラダ		ロースハム	緑豆春雨,油,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	
3	火	きんぴらごはん	○	豚肉	米,油,三温糖,ごま	しょうが,にんじん,ごぼう,しらたき,さやいんげん	614 kcal 30.2 g 19.1 g 2.8 g
		いわしのつみれ汁		いわし,豆腐	でん粉	しょうが,ねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん,白菜	
		きなこ豆		いり大豆,きな粉	さとう		
4	水	ごはん	○		米		627 kcal 26.8 g 22.2 g 3.2 g
		沢煮碗		豚肉	でん粉	(干)しいたけ,たけのこ(水煮),にんじん,だいこん,もやし,ねぎ,こまつな	
		あんかけ卵焼き		鶏卵	さとう,油,三温糖,でん粉	ホールコーン,万能ねぎ	
		じゃがいものきんぴら		さつま揚げ	じゃがいも,揚げ油,油,三温糖	にんじん,こんにゃく,こまつな	
5	木	ごはん	○		米		595 kcal 21.4 g 18.1 g 1.8 g
		豚肉と大根のうま煮		豚肉	油,三温糖,さといも	しょうが,だいこん,こんにゃく,にんじん,白菜	
		和風サラダ		わかめ	油	もやし,にんじん	
		黒蜜寒天		粉寒天,きな粉	三温糖,黒蜜		
6	金	ナン	○		ナン,ナン,ナン		639 kcal 23.7 g 33.2 g 2.9 g
		バーチキンカレー		鶏肉,フレーンヨーグルト,生クリーム	油,小麦粉,バター	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト(缶)	
		キャロットソースサラダ			油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん,たまねぎ	
10	火	ほうとう風	○	豚肉,油揚げ	さといも,冷凍うどん	ごぼう,にんじん,だいこん,かぼちゃ,白菜,ねぎ,こまつな	651 kcal 25.8 g 21.5 g 2.4 g
		大根の甘酢かけ			さとう	だいこん,にんじん	
		とうふドーナツ		豆腐,わかめ,豆乳	白玉粉,小麦粉,三温糖,揚げ油	レモン	
12	木	ごはん	○		米		607 kcal 28.5 g 22.2 g 2.3 g
		豚汁		豚肉,豆腐	じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ	
		ししゃものカレー揚げ		ししゃも	小麦粉,揚げ油		
		青菜とひじきのサラダ		干ひじき	三温糖	こまつな,もやし,にんじん,ホールコーン	
13	金	コーンピラフ	○	鶏肉	米,油,バター	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,マッシュルーム(缶),ピーマン	649 kcal 21.9 g 21.8 g 2.7 g
		ベーコンと野菜のスープ		ベーコン,豚肉	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,もやし,こまつな	
		キャベツサラダ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,たまねぎ	
		豆腐のフォンダンショコラ		豆腐	米粉,さとう,油		
16	月	ごはん	○		米		644 kcal 30.0 g 22.4 g 3.2 g
		みそ汁(じゃがいもと玉ねぎ)		油揚げ,わかめ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん	
		和風ハンバーグ		豚肉,豆腐	パン粉,三温糖,でん粉	ねぎ	
		にんじんグラッセ			三温糖,バター	にんじん	
17	火	ごはん	○		米		629 kcal 23.4 g 24.0 g 2.6 g
		中華風コーンスープ		鶏肉,豆腐,鶏卵	でん粉	にんじん,たけのこ(水煮),クリームコーン(レトルト),ねぎ,こまつな	
		春巻き		豚肉	春巻の皮,油,でん粉,緑豆春雨,でん粉,ごま油,揚げ油	にんにく,しょうが,たけのこ(水煮),にんじん,(干)しいたけ,キャベツ	
		辣白菜			ごま油,三温糖	白菜,にんじん,しょうが	

日	曜	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	I補 ^キ - たんぱく質 脂質 食塩相当量
18	水	カレーピラフ	○	鶏肉	米,バター,油	にんじん,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム(缶),ホールコーン,(冷)グリンピース	620 kcal
		ベーコンと野菜のスープ煮		ベーコン,豚肉	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,こまつな	30.4 g
		タンドリーチキン		鶏肉フレーンヨーグルト	三温糖	にんにく	19.1 g
		りんご				りんご	2.9 g
19	木	じゃこと青のりのごはん	○	じゃこ,あおのり	米,ごま		618 kcal
		田舎汁		鶏肉,豆腐	さといも	にんじん,白菜,ねぎ	33.9 g
		鮭のチャンチャン焼き		鮭	油,三温糖,バター	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン	20.9 g
		ごぼうチップサラダ			揚げ油,ごま,油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ごぼう,たまねぎ	3.6 g
20	金	コッペパン	○		コッペパン,コッペパン,コッペパン		589 kcal
		野菜スープ		鶏肉		たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー,こまつな	23.2 g
		フランクフルト		ウィンナー			28.4 g
		キャベツソテー			油	キャベツ	4.3 g
		ジャーマンポテト		ベーコン	油,じゃがいも	たまねぎ	
24	火	ソース焼きそば	○	豚肉,あおのり	むし中華麺,油	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,にら	620 kcal
		フライドポテト			じゃがいも,揚げ油		21.6 g
		白菜の中華サラダ		ロースハム	ごま油,三温糖	白菜,もやし,きゅうり	28.0 g
		果物(みかん)				みかん	3.4 g
25	水	有機米のごはん	○		米		606 kcal
		みそ汁(生揚げとえのき)		生揚げ,わかめ		たまねぎ,えのきだけ	20.4 g
		白身魚の甘酢あんかけ		もーかざめ	でん粉,揚げ油,三温糖	たまねぎ,にんじん,ピーマン	17.0 g
		煮びたし		油揚げ	三温糖	こまつな,白菜,にんじん	3.2 g
26	木	焼ビロシキ	○	豚肉	丸八 [®] ,丸八 [®] ,丸八 [®] ,油,緑豆春雨,オリーブ油	たまねぎ,ピーマン,にんじん	618 kcal
		ボルシチ		豚肉	油	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん,かぶ,キャベツ	27.6 g
		オリヴィエサラダ		鶏肉	じゃがいも	にんじん,きゅうり,(冷)グリンピース,たまねぎ	27.5 g
							2.8 g
27	金	さくざくれんこんごはん	○		米,油,三温糖,ごま油,ごま	れんこん,にんじん,さやえんどう	604 kcal
		豆腐汁		豚肉,豆腐		にんじん,白菜,ねぎ	30.8 g
		いかのカリントあげ		いか	でん粉,揚げ油		20.5 g
		おひたし		油揚げ	三温糖	もやし,こまつな,にんじん	3.5 g
		※6年生 社会科見学 弁当の用意をお願いします。					

※材料等の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。