



# 令和8年 2月 献立表

目黒区立東山小学校

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	その他	エネルギー たんぱく質
2月	ごはん	○		精白米		水	607 kcal
	中華あんかけ		鶏肉もも、いか、★えび、なると	米油、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、たけのこ(ゆで)、はくさい、長ねぎ、チンゲンツアイ	水、鶏がら、酒、塩、しょうゆ、こしょう	25.8 g
	わかめスープ		生わかめ、絹ごし豆腐	★ごま(いり)、ごま油	えのきたけ、長ねぎ	かつお厚削り節、酒、塩、しょうゆ、黒こしょう	
	果物(りんご)				★りんご		
3火	節分弁	○	大豆、いわし(開き)	精白米、でん粉、なたね油、★薄力粉、砂糖	しょうが	塩、しょうゆ、酒、水、本みりん	603 kcal
	吉野汁		鶏肉むね、油揚げ	じゃがいも、でん粉	にんじん、はくさい、こまつな	かつお厚削り節、塩、しょうゆ	24.7 g
	大根のゆず漬			砂糖	だいこん、ゆず(果皮、生)、ゆず(果汁、生)	しょうゆ、塩、酢	
4水	ハッシュドポークライス	○	★豚肉	精白米、水稲穀粒(発芽玄米)、米油、★薄力粉	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム	こしょう、赤ワイン、ロリエ、鶏がら、塩、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、中濃ソース、デミグラスソース、しょうゆ、パプリカ(粉)	624 kcal
	ジャーマンポテト		★ベーコン	米油、じゃがいも	にんにく、玉葱、パセリ	塩、こしょう	22.0 g
5木	ピザトースト	○	★ベーコン、★ウィンナー、★ピザチーズ	★食パン、オリーブ油、米油	にんにく、玉葱、ホールトマト、ピーマン	トマトケチャップ、トマトピューレ、パプリカ(粉)、ロリエ、塩、こしょう	600 kcal
	ミルファンティ		ひよこまめ、★粉チーズ、★たまご	米油、じゃがいも、パン粉	玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ	鶏がら、塩、こしょう	26.4 g
	果物(ネーブル)				ネーブル		
6金	スパゲッティボロネーゼ	○	★豚ひき肉、★粉チーズ	オリーブ油、★スパゲティ、米油	にんにく、玉葱、セロリー、マッシュルーム(水煮)、にんじん、ホールトマト、パセリ	鶏がら、赤ワイン、タイム(粉)、セージ(粉)、ロリエ、ナツメグ(粉)、こしょう、トマトソース、塩、パプリカ(粉)、トマトケチャップ、中濃ソース	653 kcal
	イタリアンサラダ			砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、玉葱	酢、塩、こしょう	26.0 g
	パンナコッタ		カラギーナン、★牛乳、豆乳、★生クリーム	砂糖	いちごジャム、レモン(汁)	バニラエッセンス	
9月	ごはん	○		精白米			598 kcal
	スキージ		★豚肉(もも)、赤みそ、白みそ、木綿豆腐	つきこんにゃ、さつまいも	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	煮干し(出汁用)	30.8 g
	ますの塩麴焼き		★ます	塩こうじ、米油		酒	
	野菜のごましょうゆ		油揚げ	砂糖、★ごま(いり)	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、塩、酢	
10火	ハニートースト	○		★食パン、バター、はちみつ	レモン(汁)		650 kcal
	ピーンチャウダー		鶏肉もも、あさり、水煮)、大豆、うずら豆、★牛乳、★生クリーム	米油、じゃがいも、★薄力粉	玉葱、にんじん、パセリ	白ワイン、鶏がら、ロリエ、塩、こしょう	21.1 g
	マカロニサラダ		まぐろ缶詰(油漬レタイト)	★マカロニ、砂糖、米油	にんじん、きゅうり、キャベツ、レモン(汁)、玉葱	酢、塩、こしょう	
12木	ビビンバ風混ぜご飯	○	★豚ひき肉	精白米、水稲穀粒(発芽玄米)、ごま油、砂糖	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、だいずもやし	水、しょうゆ、酒、本みりん、コチジャン、塩	598 kcal
	春雨スープ		鶏肉むね	米油、緑豆はるさめ、でん粉、ごま油	しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、長ねぎ、こまつな	鶏がら、酒、塩、白こしょう、しょうゆ、こしょう	22.4 g
	果物(ぼんかん)				ぼんかん		
13金	ツナカレーピラフ	○	まぐろ缶詰	★バター、精白米、米ぬか油	玉葱、にんじん、パセリ	カレー粉、塩	650 kcal
	ポトフ		鶏肉もも(皮付)	米ぬか油、じゃがいも	玉葱、にんじん、かぶ、キャベツ	鶏がら、ロリエ、白ワイン、塩、白こしょう、しょうゆ	21.9 g
	ブラウニー		★たまご、★牛乳	砂糖、★バター、★薄力粉、米ぬか油、粉砂糖		ラム、ココア、ベーキングパウダー、塩	
16月	かしわパン	○		★かしわパン			611 kcal
	ミラノ風カツレツ		鶏肉むね(皮付)、★たまご、★粉チーズ(パルメザン)	★薄力粉、★パン粉、なたね油、砂糖		塩、こしょう、トマトケチャップ、中濃ソース、赤ワイン	29.4 g
	ズッパ		ひよこまめ	米油、じゃがいも	玉葱、にんじん、キャベツ	鶏がら、ロリエ、白ワイン、塩、白こしょう、しょうゆ	
	果物(ネーブル)				ネーブル		
17火	ごはん	○		精白米、★精麦			594 kcal
	豆腐と青菜のスープ		絹ごし豆腐	ごま油	長ねぎ、チンゲンツアイ	鶏がら、塩、しょうゆ、こしょう	25.4 g
	ニラ玉あんかけ		★たまご、鶏ひき肉	米油、砂糖、ごま油、でん粉	にら、玉葱、にんじん	塩、こしょう、しょうゆ、酢	
	ビーフンサラダ		★ハム	ビーフン、砂糖、ごま油、米油	きゅうり、もやし、にんじん	酢、しょうゆ、からし(粉)	
18水	ごはん	○		精白米			609 kcal
	大根麻婆		★豚ひき肉	米油、砂糖、でん粉	だいこん、玉葱、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが	豆腐ハンバーグ、しょうゆ、酒、本みりん、からし、塩、こしょう	21.1 g
	みそ汁		生揚げ、赤みそ、白みそ		玉葱、こまつな	水、かつお厚削り節(出汁用)	
	ふかしいも			さつまいも			

19 木	ごはん	○		精白米			630 kcal
	肉じゃが		★豚肉	米油, しらたき, じゃがいも, 砂糖	玉葱, にんじん	酒, かつお厚削り節, しょうゆ, 本みりん	23.0 g
	ちかのから揚げ		ちか	でん粉, ★薄力粉, なたね油		酒, 塩, こしょう	
	もやしのカレー風味			三温糖, 米油	もやし, きゅうり, にんじん, にんにく	酢, 塩, 白こしょう, しょうゆ, カレー粉	
20 金	小松菜チャーハン	○	★たまご, 鶏ひき肉, ちりめんじゃこ	精白米, 米油, 砂糖, ★ごま(いり)	にんにく, にんじん, 玉葱, こまつな	しょうゆ, 塩, こしょう, 酒	598 kcal
	かぶのスープ		★ベーコン, ★豚肉	米油, ごま油	玉葱, にんじん, かぶ, かぶ(葉)	鶏がら, 塩, しょうゆ, こしょう	21.5 g
	でこぼん				でこぼん		
24 火	キムタクご飯	○	★豚ばら肉	精白米, ごま油	はくさい(キムチ漬け), 大根(つぼ漬)	酒, 本みりん, しょうゆ	623 kcal
	とり団子と白菜のスープ		鶏ひき肉, ★たまご	でん粉, ごま油	玉葱, にんじん, はくさい, えのきたけ, だいこん, こまつな	かつお厚削り節, 塩, 酒, しょうゆ, こしょう	22.4 g
	お麴のラスク			★焼きふ, ★バター, グラニュー糖		シナモン	
25 水	大根めし	○	油揚げ	精白米	だいこん, だいこん葉	酒, しょうゆ, かつお厚削り節, 本みりん, 塩	590 kcal
	きりたんぼ汁		鶏肉もも	つきこんにやく, きりたんぼ	にんじん, はくさい, ごぼう, せり, 長ねぎ	鶏がら, しょうゆ, 塩, 酒, 本みりん	21.6 g
	大豆とじゃこのカリカリ揚		大豆, ちりめんじゃこ	でん粉, なたね油, 砂糖		しょうゆ	
26 木	みそうどん	○	鶏肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米油, ★冷凍うどん	にんじん, 玉葱, だいこん, 長ねぎ, 葉ねぎ	かつお厚削り節, 酒, しょうゆ	621 kcal
	五目ナムル			砂糖, ごま油, ★ごま(いり)	こまつな, もやし, にんじん, にんにく, しょうが	しょうゆ, 塩	22.9 g
	鬼まんじゅう			さつまいも, ★薄力粉, 白玉粉, 砂糖		ベーキングパウダー, 塩	
27 金	ご飯	○		精白米			627 kcal
	肉豆腐		★豚肉, 木綿豆腐	しらたき, 三温糖, でん粉	えのきたけ, にんじん, 玉葱, 長ねぎ, あさつき	かつお薄削り節, 酒, しょうゆ, 本みりん	24.0 g
	パリパリサラダ			三温糖, ごま油, ★ワンタンの皮, 米油	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, 切干しだいこん	酢, しょうゆ, からし(粉), 塩	
	くだもの(はるか)				はるか		

☆ 2月の給食回数18回 (中学年平均)エネルギー 619Kcal たんぱく質 24.3g

☆都合により、材料や献立を変更することがあります。

