



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 25.8 g
	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, チンゲンツァイ	水, 鶏がら, 酒, 塩, しょうゆ, こしょう	
	わかめスープ		生わかめ, 絹ごし豆腐	★ごま(いり), ごま油	えのきだけ, 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	節分丼	○	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 24.7 g
	吉野汁		鶏肉むね, 油揚げ	じやがいも, 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	
	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	ハッシュドポークリース	○	★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, トマトソース, デミグラソース, しょうゆ, パブリカ(粉)	624 kcal 22.0 g
	ジャーマンポテト		★ベーコン	米油, じやがいも	にんにく, 玉葱, パセリ	塩, こしょう	
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, パブリカ(粉), ロリエ, 塩, こしょう	600 kcal 26.4 g
	ミルファンティ		ひよこまめ, ★粉チーズ, ★たまご	米油, じやがいも, 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	
	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, 並塩, パブリカ(粉), トマトケチャップ, 中濃ソース	653 kcal 26.0 g
	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	
	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 30.8 g
	スキー汁		★豚肉(もも), 赤みそ, 白みそ, 木綿豆腐	つきこんにや, 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)	
	ますの塩麹焼き		★ます	塩こうじ, 米油		酒	
	野菜のごましようゆ		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 21.1 g
	ビーンチャウダー		鶏肉もも, あさり, 水煮), 大豆, うずら豆, ★牛乳, ★生クリーム	米油, じやがいも, ★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	
	マカロニサラダ		まぐろ缶詰(油漬フレーク)	★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, だいもやし	水, しょうゆ, 酒, 本みりん, コチジャン, 塩	598 kcal 22.4 g
	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	
	果物(ぽんかん)				ぽんかん		
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 21.9 g
	ポトフ		鶏肉もも(皮付)	米ぬか油, じやがいも	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	
	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 29.4 g
	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	
	ズッパ		ひよこまめ	米油, じやがいも	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 25.4 g
	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	
	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	
	ピーフンサラダ		★ハム	ピーフン, 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 21.1 g
	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	トマトケチャップ, 鶏がら, 酒, 本みりん	
	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 23.0 g	
	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, ショウゆ, 本みりん	
	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, ショウゆ, 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 21.5 g
	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	
	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, ショウゆ	623 kcal 22.4 g
	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	
	お麩のラスク			★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 21.6 g
	きりたんぽ汁		鶏肉もも	つきこんにやく, きりたんぽ	にんじん, はくさい, ごぼう, セリ, 長ねぎ	鶏がら, しょうゆ, 塩, 酒, 本みりん	
	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 22.9 g
	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	
	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 24.0 g
	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	
	バリバリサラダ			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, 切干したいこん	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。

