

令和8年 2月献立予定表

日曜	献立名	牛乳	からだをつくるもの 赤のなかま	ねつから熱や力になるもの 黄のなかま	ちょうととの調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g	日曜	献立名	牛乳	からだをつくるもの 赤のなかま	ねつから熱や力になるもの 黄のなかま	ちょうととの調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g				
2月	カレーうどん	○	豚肉	でんぶん 冷凍うどん	人参 玉葱 長ねぎ 小松菜	530	16	はんご飯	○		精白米		571				
	ジャーマンポテト		ウインナー	油 じゃがいも	玉葱 ピーマン 赤ピーマン コーン			とうふ豆腐ハンバーグ		豆腐 鶏ひき肉 豚ひき肉	パン粉	玉葱					
	☆つぶつぶオレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース みかん缶			プロッコリーソテー			油	キャベツ プロッコリー 人参					
3月	かばやどん いわしの蒲焼き丼	○	いわし	精白米 でんぶん 油 砂糖	しょうが	639	月	じやが芋のみそ汁	○	油揚げ みそ	じやが芋	小松菜	25.6				
	きりぼしだいこん ふくまめ にもの 切干大根と福豆の煮物		刻み昆布 大豆 油揚げ かまぼこ(卵・小麦なし)	油 三温糖	切干大根 人参			もやしのとろみラーメン			蒸し中華麺 油 ごま油 でんぶん	玉葱 もやし 人参 しょうが 小松菜 コーン	662				
	火 なめこ汁		豆腐 みそ		なめこ 小松菜	27.8		☆鶏肉の唐揚げ		鶏肉	でんぶん 油	しょうが					
4月	はんご飯	○		精白米		592	火	果物(せとか)	○			せとか	31.2				
	とりにく 鶏肉の香味みそ焼き		鶏肉 みそ	ごま 砂糖	しょうが 長ねぎ			ミルクパン			ミルクパン		534				
	いも さつま芋のきんぴら			油 さつま芋 三温糖	人参 こんにゃく			☆クリームシチュー		鶏肉 調理用牛乳 調製豆乳	油 じゃが芋 バター 小麦粉	人参 玉葱 しめじ					
水	とうふ 豆腐とわかめのすまし汁	○	豆腐 わかめ		えのきたけ	23.6	水	ゆずドレッシングサラダ	○		油 砂糖	もやし きやべつ きゅうり ゆず	24.2				
	☆チリチーズドック		鶏ひき肉 ピザチーズ	コッペパン 油 小麦粉	にんにく しょうが 玉葱	579		せきはん お赤飯		小豆	精白米 もち米 ごま		556				
	ぶたにく 豚肉と野菜の煮込み		豚肉	油 じゃが芋 でんぶん	人参 玉葱 コーン ピーマン			ぶりの照り焼き		酸 乳 酸 菌	油	しょうが					
木	くだもの 果物(でこぼん)				でこぼん	30.7		れんこんのきんぴら		飲 料	油 じゃが芋 砂糖	こんにゃく れんこん 人参					
	はんご飯	○		精白米		592	木	かまぼこ入りすまし汁	○	豆腐 かまぼこ(卵・小麦なし)		えのきたけ ほうれんそう	22.3				
	のり 海苔の佃煮		のり	砂糖 でんぶん				かまや 釜焼きビビンバ		鶏ひき肉	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま	大豆 もやし ほうれん草 人参 しょうが	550				
金	とうふ 豆腐団子の春雨煮込み	○	豆腐 鶏ひき肉	でんぶん 油 ごま油 緑豆春雨	しょうが 筍 人参 白菜 しめじ 玉葱 チンゲン菜			ピーフン炒め	○	豚肉	油 ピーフン ごま油	人参 玉葱 きやべつ ピーマン					
	ごしょくあ 五色和え		卵	砂糖	小松菜 人参 もやし きやべつ	23.6		きのことかぶのスープ		ベーコン		しめじ 玉葱 かぶ					
	☆みそかつ丼		鶏肉 みそ	精白米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖		644	金	くだもの 果物(でこぼん)				でこぼん	21.3				
月	やきいいた ツナ野菜炒め	○	ツナ	ごま油	人参 小松菜 きやべつ もやし			チャブチエ丼	○	豚肉 みそ	精白米 押麦 砂糖 油 春雨 ごま油	しょうが にんにく 筍 人参 小松菜 もやし	566				
	くだもの 果物(りんご)				りんご	26.7		チョレギサラダ		のり	ごま 油 ごま油	きやべつ きゅうり 水菜 玉葱					
	はんご飯	○		精白米		わかめスープ		豆腐 わかめ			万能ねぎ	23.7					
10月	ジャンボしゅうまい	○	豚ひき肉 豆腐	ごま油 でんぶん しゅうまいの皮	しょうが 玉葱 筍 グリンピース	611	火	はんご飯	○		精白米		575				
	ナムル			ごま油	人参 大根 きゅうり			ぶたにく 豚肉のしょうが焼き		豚肉	砂糖 油	しょうが					
	はくさい 白菜のみそ汁		油揚げ みそ		玉葱 白菜	27.2		もやし炒め			ごま油	もやし 人参 小松菜					
12月	ちゅうかどん 中華丼	○	鶏肉 いか	精白米 油 でんぶん	しょうが 人参 白菜 もやし 筍 玉葱 干し椎茸	553	水	たぬき汁	○	みそ	油 でんぶん	こんにゃく ごぼう 人参 大根 玉葱	23.1				
	ほんさんすー ^ー 拌三絲		ハム	春雨 ごま油 砂糖	人参 もやし きゅうり			さけちゃんづけ 鮭茶漬け		鮭	精白米 ごま		558				
	チンゲン菜のスープ				長ねぎ チンゲン菜 えのきたけ	23.8		いりどり		鶏肉	油 じゃが芋 砂糖	しょうが ごぼう こんにゃく 筍 人参					
13月	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉 鶏ひき肉 粉チーズ	スパゲティ 油 砂糖	しょうが 玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶 トマトベースト	658	木	ゆかり和え				大根 きゅうり ゆかり	25.1				
	グリーンサラダ			油 砂糖	水菜 きやべつ きゅうり 玉葱			☆きなこ揚げパン		きなこ	コッペパン 三温糖 油		553				
	チョコいちご			ミルクチョコレート	いちご	28.3		☆ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮 ごま油	しょうが もやし 玉葱 ほうれん草					
☆3日(火) 節分献立																	
☆6日(金) 海苔の日																	
☆13日(金) バレンタインデー前日																	
☆19日(木) 6年生を送る会																	
☆20日(金) 校外学習(6年生)																	
交流給食(5年生・幼稚園年長児童)																	
※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。																	
※衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。																	
※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。																	
※種実類(ごま・カカオ・栗を除く)、いくら、そば、キウイは使用していません。																	

(18回) 台東育英小学校

6年生のリクエストで、上位になったメニューを3学期(2月・3月)に取り入れていきます。
☆印が上位になったメニューです。

