

[2 月 献 立 表]

2026年 2月

新宿区立西新宿小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	チキン豆乳クリームライス	○	鶏むね肉, 豆乳	精白米, 麦, 油, 薄力粉	にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, にんにく	630 kcal
	フレンチポテトサラダ			じゃがいも, 上白糖, 油	キャベツ, にんじん	21.7 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	上白糖	ぶどうジュース	20.3 g
3火	節分ご飯	○	鶏ひき肉, 油あげ, ひじき, 大豆	精白米, 麦, 油, 三温糖, ごま油, でん粉	にんじん, ごぼう	604 kcal
	辛し和え			三温糖	にんじん, 小松菜, もやし	25.6 g
	大根と厚揚げの味噌汁		生あげ, 白みそ		大根	23.4 g
4水	麦ご飯	○		精白米, 麦		603 kcal
	魚の味噌マヨ焼き		カラフトマス, 赤みそ	マヨネーズ(イグガ7)	玉ねぎ, レモン果汁	26.8 g
	小松菜と人参のごまびたし		油あげ	三温糖, 白すりごま	にんじん, キャベツ, 小松菜	22.5 g
	吉野汁		木綿豆腐	里いも, でん粉	にんじん, 大根, 根深ねぎ	
5木	麦ご飯	○		精白米, 麦		573 kcal
	すき焼き煮		豚かた肉, 木綿豆腐	油, 白滝, 上白糖, 焼きふ, でん粉	にんじん, ごぼう, 白菜, 玉ねぎ, 根深ねぎ	23.8 g
	切干大根入りサラダ			上白糖, ごま油	にんじん, キャベツ, 小松菜, 切干し大根	17.0 g
6金	五目あんかけ焼きそば	○	鶏ひき肉	むし中華めん, 油, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, 干ししいたけ, 小松菜	614 kcal
	青のりビーンズ		大豆, 青のり	油, でん粉, じゃがいも		22.1 g
	旬の柑橘				はるか	25.0 g
9月	情熱のピラフ	○	鶏ひき肉	精白米, 麦, 油	にんじん, 玉ねぎ	572 kcal
	ポリポリサラダ		大豆	油, 三温糖	キャベツ, 小松菜, 玉ねぎ	21.4 g
	もやしのスープ		鶏もも肉	でん粉	にんにく, しょうが, もやし, 玉ねぎ	20.1 g
10火	回鍋肉丼	○	豚かた肉, 赤みそ	精白米, 麦, 油, 三温糖, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 根深ねぎ	567 kcal
	豆腐と春雨のスープ		木綿豆腐	緑豆春雨, ごま油	しょうが, にんじん, 根深ねぎ	21.0 g
	りんご				りんご	16.1 g
12木	ツナ豆ご飯	○	ツナ, 大豆, ひじき	精白米, 麦, 上白糖		565 kcal
	野菜のお浸し				緑豆もやし, キャベツ	24.5 g
	すいとん		鶏むね肉, 油あげ	薄力粉	にんじん, 玉ねぎ, 大根, 干ししいたけ, 白菜	16.1 g
13金	ココアビスキュイパン	○	鶏卵	丸パン, 有塩バター, 上白糖, 薄力粉, グラニュー糖		551 kcal
	ポトフ		鶏むね肉	じゃがいも	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, セロリ, キャベツ	21.6 g
	白菜サラダ			油, 上白糖	白菜, もやし, にんじん, にんにく, 玉ねぎ	22.1 g
16月	カレーうどん	○	鶏むね肉, 油あげ, 焼き竹輪	うどん, でん粉	にんじん, 玉ねぎ, 根深ねぎ	657 kcal
	3色野菜のごま和え			三温糖, ごま	小松菜, にんじん, もやし	27.7 g
	蒸しパン		牛乳	薄力粉, 三温糖, 油		17.3 g
17火	麦ご飯	○		精白米, 麦		588 kcal
	魚の塩焼き		さば			26.9 g
	野菜の梅和え			上白糖, 油	キャベツ, にんじん, もやし, ねり梅	20.5 g
	豚汁		豚かた肉, 白みそ, 赤みそ	ごま油, じゃがいも, つきこんにゃく	にんにく, ごぼう, にんじん, 大根, 根深ねぎ	
18水	麦ご飯	○		精白米, 麦		623 kcal
	イカの甘辛揚げ		いか, 大豆	油, でん粉, 上白糖	しょうが	27.2 g
	具沢山味噌汁		油あげ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, 大根, 白菜	16.9 g
	アップルゼリー		粉寒天	上白糖	りんごジュース	
19木	親子丼	○	鶏むね肉, 鶏卵	精白米, 麦, 三温糖, でん粉	玉ねぎ, 小松菜	568 kcal
	和風サラダ			油, 上白糖	もやし, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ	24.2 g
	旬の柑橘				いよかん	16.6 g
20金	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦		631 kcal
	じゃが芋の南蛮煮		鶏ひき肉, 大豆	油, じゃがいも, こんにゃく, 三温糖, でん粉	玉ねぎ, にんじん	23.4 g
	大根とわかめの味噌汁		油あげ, わかめ, 白みそ, 赤みそ		大根	22.4 g
24火	魚のかば焼き丼	○	ホキ	精白米, 麦, 油, 薄力粉, でん粉, 三温糖	しょうが	561 kcal
	小松菜のおひたし				にんじん, もやし, 小松菜	23.3 g
	けんちん汁		木綿豆腐	油, ごま油	ごぼう, にんじん, 大根, 根深ねぎ	14.3 g
25水	チリコンカンライス	○	豚ひき肉, 大豆	精白米, 麦, 油, 三温糖, 薄力粉, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, にんにく, トマト	647 kcal
	ツナサラダ		ツナ	上白糖, 油	小松菜, キャベツ, もやし	26.1 g
						22.4 g
26木	麦ご飯	○		精白米, 麦		609 kcal
	家常豆腐		豚かた肉, 生あげ, 赤みそ	油, 上白糖, でん粉, ごま油	にんにく, にんじん, しょうが, キャベツ	24.6 g
	春雨サラダ			緑豆春雨, ごま油, 上白糖	にんじん, もやし, きゅうり, しょうが	21.0 g
27金	ひき肉のカレーライス	○	鶏ひき肉, 大豆	精白米, 麦, 油, 薄力粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん	623 kcal
	和風オニオンサラダ			油, 三温糖	もやし, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	19.5 g
	りんご				りんご	13.5 g