

令和8年

2月給食こんだて表

新宿区立落合第一小学校

とうきょうとさん しょくさい かせん ひ
※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日 日曜	飲み物	食具	献立名	材料名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
2月曜	牛乳	スプーン	国内産小麦粉のれんづフレンチトースト 鮭と白菜のクリームシチュー にんじんドレッシングサラダ	牛乳 鮭 豆乳 ハム	食パン さとう バター じゃがいも 油 小麦粉	オレンジジュース にんじん たまねぎ 白菜 マッシュルーム キャベツ もやし ほうれんそう ホールコーン	562 22.5
3火	牛乳	スプーン	いわしごはん こんにゃくサラダ 鬼型かまぼこ入りすまし汁 ごまきなこ豆	牛乳 いわし かまぼこ 豆腐 大豆 きなこ	米 でんぶん 油 さとう 糸こんにゃく ごま油 ごま	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん しめじ 長ねぎ	603 25.6
4水	牛乳	スプーン	ブルコギ丼 キムチと卵のスープ くだもの（ネーブルオレンジ）	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 油 さとう ごま油 でんぶん	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら 干しいたけ 白菜 キムチ 長ねぎ ネーブルオレンジ	623 26.7
5木	牛乳	スプーン	ごはん 鶏肉のにんにくみそ焼き 茎わかめサラダ 大根とわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 茎わかめ 油揚げ わかめ	米 さとう ごま油 油	にんにく もやし キャベツ にんじん きゅうり えのきだけ だいこん 長ねぎ	552 22.2
6金	牛乳	スプーン	ペスカトーレ 白いミネストローネ ブルーベリーパンナコッタ	牛乳 えび ベーコン あさり いんげん豆 粉 寒天 スキムミルク 生 クリーム	スパゲティ 油 じゃがいも さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム セロリ カリフラワー ブルーベリー レモン にんにく ホールトマト	605 27.0
9月	牛乳	スプーン	ごはん メカジキの照り焼き ひじき入りおひたし みだくさん汁	牛乳 メカジキ ひじき 豆腐 みそ	米 さつまいも	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん れんこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ	551 24.4
10火	牛乳	スプーン	マー婆ー焼きそば 白菜の中華味 青梗菜とじゃがいものスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ ベーコン 卵	油 さとう でんぶん ごま油 中華麺 じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 しめじ 青梗菜	556 27.6
12木	牛乳	スプーン	ミートドッグ ボトフ くだもの（デコポン）	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン フランクフルト	コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ セロリ にんじん ピーマン にんにく キャベツ マッシュルーム デコポン	588 25.9
13金	牛乳	スプーン	ごはん おかかぶりかけ 肉じゃが 生揚げのみそ汁	牛乳 じゃこ 豚肉 大豆 生揚げ みそ	米 ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな 長ねぎ	624 26.3
14土	牛乳	スプーン	ターメリックライス 大根のキーマカレー ポテトのサラダ いちごのチョコかけ	牛乳 豚肉	米 油 小麦粉 じゃがいも さとう チョコレート	たまねぎ にんにく にんじん ホールトマト りんご だいこん しょうが キャベツ きゅうり いちご	696 20.8
17火	牛乳	スプーン	黒砂糖パン キャベツグラタン マセドアンサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 大豆	黒砂糖パン マカロニ 油 バター 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ ホールコーン にんじん きゅうり だいこん こまつな	591 27.3
18水	牛乳	スプーン	ごはん さばのみそ煮 野菜のからし和え 麦入りけんちん汁	牛乳 さば みそ 豆腐	米 さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも 押麦	しょうが にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ	587 24.8
19木	牛乳	スプーン	家常豆腐丼 じゃがいもの中華風ごま和え くだもの（りんご）	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ハム	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 じゃがいも ごま	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ ピーマン きゅうり りんご	684 27.2
20金	牛乳	スプーン	ごはん 小松菜とひじきの豆腐つくね 野菜とツナの和え物 じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき ツナ わかめ みそ	米 さとう でんぶん 油 じゃがいも	こまつな たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし えのきだけ 長ねぎ	585 25.4
24火	牛乳	スプーン	ごはん ししゃもの南蛮漬け 中華サラダ わかめスープ	牛乳 ししゃも ハム 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油 でんぶん 小麦粉 さとう はるさめ ごま油	長ねぎ にんじん キャベツ もやし えのきだけ こまつな	615 23.5
25水	牛乳	スプーン	きのこピラフ ツナじゃがオムレツ キャロットボタージュ	牛乳 ベーコン ツナ 卵 豆乳	米 油 じゃがいも	にんじん えのきだけ しめじ さやいんげん たまねぎ パセリ セロリ	587 23.5
26木	牛乳	スプーン	ごはん 豚肉と大根のうま煮 かきたま汁 くだもの（みかん）	牛乳 豚肉 豆腐 わかれめ 卵	米 油 こんにゃく さといも でんぶん	しょうが だいこん にんじん 白菜 長ねぎ こまつな みかん	585 23.2
27金	牛乳	スプーン	どさんこうどん じゃこと野菜のサラダ さつまいものもっちり揚げ	牛乳 豚肉 みそ わかれめ じゃこ	うどん 油 ごま油 さつまいも 白玉粉 小麦粉	しょうが たまねぎ にんじん もやし ホールコーン 長ねぎ きゅうり キャベツ	607 24.5

◎学校行事や食材費、天候等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

2月分 一日あたりの平均 600 24.9

3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準 650 26.0