



2月給食こんだて表



令和8年

新宿区立落合第一小学校

とうきょうとさん しよくざい 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	曜日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	国内産小麦粉のルツ フリット-ト 鮭と白菜のクリームシチュー にんじン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	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	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	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 えのきたけ だいこん 長ねぎ	552	22.2
6	金	パスカトーレ 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kim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 プ ルベリー レモン にんにく ホール トマト	605	27.0
9	月	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	マーボー焼きそば 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	ミートドッグ ボトフ くだもの (デコボン)	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン フランクフル ト	コッパパン 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 デコボン	588	25.9
13	金	ごはん おかかふりかけ 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 <u>こまつな</u> 長ねぎ	624	26.3
14	土	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	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 <u>こまつな</u>	591	27.3
18	水	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 <u>こまつ な</u> ごぼう だいこん 長ねぎ	587	24.8
19	木	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 こ ま	にんにく にんじん たけのこ 干し 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	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	<u>こまつな</u> たまねぎ にんじん きゅう り キャベツ もやし えのきたけ 長 ねぎ	585	25.4
24	火	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 しょうが たまねぎ <u>こまつな</u>	615	23.5
25	水	きのこピラフ ツナじゃがオムレツ キャロットポタージュ	牛乳 ベーコン ツナ 卵 豆乳	米 油 じゃがいも	にんじん えのきたけ しめじ さやい んげん たまねぎ パセリ セロリ	587	23.5
26	木	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 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 <u>こまつな</u> みかん	585	23.2
27	金	どさんこうどん じゃこと野菜のサラダ さつまいものもちり揚げ	牛乳 豚肉 みそ わか め じゃこ	うどん 油 ごま油 さとう 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
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

◎学校行事や食料費、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。