

# 令和8年2月 献立表

南葛西第二小学校

日	曜	献立名	主な使用食材		
			赤: 血や肉になる	黄: 熱や力の元になる	緑: 体の調子を整える
2	月	ご飯	米、麦		
		ジャンボしゅうまい	豚肉	三温糖、ごま油、でん粉、しゅうまいの皮	しょうが、キャベツ、干し椎茸
		春雨サラダ		緑豆はるさめ、三温糖、ごま油、白ごま	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり
		中華コーンスープ	たまご、木綿豆腐	ごま油、でん粉	ねぎ、えのきだけ、にんじん、クリームコーン缶、ホールコーン缶、こまつ
3	火	★部分献立★			
		いわしのかば焼き丼	いわし	米、麦、小麦粉、でん粉、油、三温糖 白ごま	しょうが
		かまぼこのすまし汁	ちらしかまぼこ	こんにゃく	にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな
		黒糖大豆	大豆	黒砂糖、でん粉	
4	水	親子丼	鶏肉、たまご	米、麦、さとう	玉ねぎ、にんじん
		きびなごの竜田揚げ	きびなご	でん粉、油	しょうが
		のっべい汁	木綿豆腐	でん粉	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな
		りんご			りんご
5	木	ご飯	米、麦		
		さばの塩こうじ焼き	さば		
		野菜のごまみそ和え	みそ	白ごま、三温糖	こまつな、もやし、にんじん
		さつま汁	油揚げ、木綿豆腐、みそ	さつまいも	にんじん、玉ねぎ、だいこん、ねぎ
6	金	ツナコーントースト	ツナ缶、ピザチーズ	食パン、エッグフリー マヨネーズ	玉ねぎ、ホールコーン缶
		きのこのサラダ		オリーブ油、三温糖	こまつな、キャベツ、にんじん、ホールコーン缶、ににく、エリンギ、しめじ、えのきだけ、玉ねぎ
		チキンポトフ	鶏肉	油、じゃがいも	ににく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ
		オレンジ			オレンジ
7	土	ハヤシライス	豚肉、生クリーム	米、麦、油、三温糖、バター、小麦粉	ににく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム
		海藻サラダ	糸寒天、わかめ、くきわかめ	白ごま、油、ごま油、さとう	もやし、きゅうり、ホールコーン缶
		フルーツポンチ		さとう	りんご缶、パイン缶、黄桃缶
		ミートソーススパゲッティ	豚肉、大豆	スパゲッティ、オリーブ油、油	ににく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶
10	火	ごぼうチップスサラダ		油、三温糖	キャベツ、にんじん、こまつな、ホールコーン缶、ごぼう
		オニオンスープ		油	玉ねぎ、にんじん、しめじ
		オレンジ			オレンジ
		ご飯	米、麦		
12	木	たらのマヨネーズ焼き	まだら	エッグフリー マヨネーズ	
		カレーきんぴら	豚肉	油、じゃがいも、こんにゃく、三温糖、白ごま	にんじん、ごぼう
		かぶのみそ汁	油揚げ、木綿豆腐、みそ		えのきだけ、にんじん、かぶ、ねぎ
		ベーコンフランスパン	ベーコン、ピザチーズ	ソフトフランスパン、油	玉ねぎ
13	金	フレンチサラダ		油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン缶
		お豆のトマト煮	鶏肉、白いんげん豆、大豆	油、じゃがいも、三温糖	ににく、玉ねぎ、にんじん
		チョコプリン	アガー、牛乳、豆乳	さとう	
		ピビンバチャーハン	豚肉、たまご	米、油、ごま油、白ごま	しょうが、ににく、にんじん、ねぎ、はくさいキムチ、こまつな、もやし
16	月	焼きししゃも	ししゃも	油	
		わかめスープ	鶏肉、生揚げ、わかめ	白ごま	玉ねぎ、にんじん
		オレンジ			オレンジ
		ご飯	米、麦		
17	火	おかかふりかけ	かつお節、刻みのり	三温糖、白ごま	
		肉じゃが	豚肉、生揚げ	油、こんにゃく、じゃがいも、三温糖	玉ねぎ、にんじん
		白菜のみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、みそ、大豆		だいこん、にんじん、はくさい
		ピザドッグ	フランクフルト、ピザチーズ	コッペパン、油	ににく、玉ねぎ、ピーマン
18	水	ハニーサラダ		じゃがいも、油、はちみつ	キャベツ、きゅうり、にんじん
		さつまいもシチュー	鶏肉、大豆、牛乳、豆乳	油、さつまいも、バター、小麦粉	にんじん、玉ねぎ
		☆食育の日献立☆青森県			
		ほたてご飯	鶏肉、ほたてがい	米、油、三温糖	にんじん、たけのこ、干し椎茸
19	木	いかのかりんとう揚げ	いか	でん粉、油、三温糖	しょうが
		五色和え		三温糖、油、白ごま	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、ホールコーン缶
		せんべい汁		南部せんべい	だいこん、にんじん、ごぼう、干し椎茸、はくさい
		海鮮あんかけ焼きそば	豚肉、えび、いか	油、蒸し中華麺、さとう、でん粉、ごま油	しょうが、ににく、干し椎茸、たけのこ、にんじん、玉ねぎ、もやし、ちんげんさい
20	金	もやしとわかめのサラダ	わかめ	白ごま、三温糖、ごま油	もやし、こまつな、にんじん
		さつまいものごま団子		さつまいも、さとう、白玉粉、小麦粉、白ごま、油	
		ご飯	米、麦		
		スタミナ納豆	鶏肉、納豆	ごま油、三温糖	しょうが、ににく、こねぎ
24	火	鮭のににくに醤油焼き	鮭		ににく
		小松菜のごま和え	みそ	白ごま、三温糖	こまつな、もやし、にんじん
		じゃがいものみそ汁	油揚げ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ
		麻婆豆腐丼	豚肉、木綿豆腐、みそ	米、麦、油、さとう、でん粉、ごま油	ににく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、たけのこ
25	水	春雨スープ	鶏肉	春雨、白ごま	にんじん、えのきだけ、もやし、はくさい、ねぎ、こまつな
		ぶどうゼリー	粉寒天	さとう	ぶどうジュース
		ご飯	米、麦		
		コロッケ	鶏肉	油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、三温糖	玉ねぎ
26	木	和風サラダ		油、ごま油、三温糖、白ごま	もやし、にんじん、こまつな、ホールコーン缶、しょうが
		なめこのみそ汁	油揚げ、木綿豆腐、みそ		にんじん、なめこ、ねぎ
		胚芽パン		胚芽パン	
		スパニッシュオムレツ	ベーコン、たまご、豆乳、ピザチーズ、粉チーズ	油、じゃがいも、三温糖	玉ねぎ
27	金	オニオンサラダ		白ごま、三温糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン缶、えだまめ、玉ねぎ
		ABCスープ		アルファベットマカロニ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな
		バナナ			バナナ

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。