

令和8年 2月献立予定表

江戸川区立下鎌田東小学校

日	献立	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 食塩相当量
3 火	ごはん 鶏肉と大豆の香り揚げ キャベツの塩昆布あえ いわしのつみれ汁 みかん 	○	飲用牛乳、大豆、若鶏モモ肉、 若鶏肉胸肉、あおのり、塩昆布、 かつお節、いわしすり身、 たらすり身、白みそ、 木綿豆腐、かまぼこ（卵芋無）	精白米、粒麦、でん粉、油、 さとう、白ごま、ごま油	しょうが、キャベツ、きゅうり、 にんじん、レモン(果汁)、ねぎ、 だいこん、えのきたけ、 こまつな、みかん	608 kcal 30.0 g 18.6 g 2.6 g
4 水	マーボー丼 わかめスープ 小松菜のナムル	○	飲用牛乳、豚ひき肉、 大豆、赤みそ、木綿豆腐、 鶏こま、わかめ	精白米、粒麦、サラダ油、 三温糖、でん粉、ごま油、 じゃがいも、白ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、 にんじん、たけのこ、玉葱、 ねぎ、にら、もやし、 こまつな、きゅうり	599 kcal 26.8 g 20.9 g 2.4 g
5 木	どんどろけ飯 きびなごのごま天ぷら 切干と茎わかめの炒め煮 かきたま汁 オレンジ 【鳥取県郷土料理】 	○	飲用牛乳、木綿豆腐、油揚げ、 きびなご、豚こま、 くきわかめ、たまご	精白米、粒麦、ごま油、 こんにゃく、小麦粉、 マヨネーズ（卵無）、 黒ごま、白ごま、サラダ油、 三温糖、じゃがいも、でん粉	ごぼう、にんじん、葉ねぎ、 切干しだいこん、玉葱、ねぎ、 こまつな、オレンジ	563 kcal 25.0 g 21.7 g 2.2 g
6 金	チリビーンズドッグ 皮ごとかぼちゃのポタージュ フレンチサラダ いちご	○	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、 ビザチーズ、 ベーコン(乳卵無)、 牛乳・調理用、豆乳、 生クリーム	コッペパン、サラダ油、 小麦粉、バター、米粉、 さとう	玉葱、セロリー、かぼちゃ、 パセリ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、いちご	608 kcal 24.6 g 28.4 g 2.6 g
9 月	ひじきご飯 ぎせい豆腐 小松菜のおかかあえ すりごまのみそ汁 りんご	○	飲用牛乳、鶏こま、 ひじき、油揚げ、 鶏ひき肉、木綿豆腐、 たまご、かつお節、 赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、三温糖、 サラダ油、ごま油、 じゃがいも、白すりごま	にんじん、玉葱、干し椎茸、 キャベツ、こまつな、だいこん、 ねぎ、りんご	558 kcal 25.5 g 18.6 g 2.7 g
10 火	カレーピラフ タラのコロッケ こまつなサラダ ★A. B. C. スープ 【ポルトガル料理】 	○	飲用牛乳、鶏こま、たら、 たまご、ツナ	サラダ油、精白米、 粒麦、じゃがいも、 でん粉、三温糖、 7&7パットマカロニ（乳卵無）	にんじん、玉葱、 マッシュルーム(水煮)、 パセリ、こまつな、 キャベツ、レモン	582 kcal 22.1 g 19.9 g 2.4 g
12 木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根のごまあえ 小松菜のみそ汁 【北海道郷土料理】 	○	飲用牛乳、サケ、白みそ、 木綿豆腐、油揚げ、 赤みそ、大豆	精白米、粒麦、油、三温糖、 バター、白すりごま、 じゃがいも	キャベツ、玉葱、ピーマン、 にんじん、切干しだいこん、 こまつな、だいこん、しめじ	561 kcal 25.7 g 18.8 g 2.2 g
13 金	スパゲティミートソース えのきと野菜のスープ チョコバナナケーキ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、 豚レバー、鶏こま、たまご	スパゲッティ、オリーブ油、 サラダ油、マーガリン（乳無）、 小麦粉、三温糖、バター、 ミルクチョコレート、 さとう、粉糖	しょうが、にんにく、にんじん、 玉葱、トマト缶、キャベツ、 えのきたけ、こまつな、バナナ	648 kcal 25.4 g 22.3 g 2.6 g
16 月	プルコギ丼 豆腐のスープ ★ぶどう寒天ポンチ	○	飲用牛乳、豚モモ肉、豚こま、 鶏こま、木綿豆腐、 もずく、粉寒天	精白米、粒麦、ごま油、 サラダ油、三温糖、 白すりごま、白ごま、 でん粉、さとう	にんにく、しょうが、玉葱、もやし、 キャベツ、にんじん、りんご、 にら、えのきたけ、ねぎ、こまつな、 ぶどうジュース、パイン缶、 黄桃缶、みかん缶、ナタデココ	601 kcal 22.8 g 15.7 g 2.3 g
17 火	ごはん このしろのハンバーグ ジャーマンポテト 皮つきかぶのみそ汁 みかん  【SDGs献立】	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、 コノシロミンチ、木綿豆腐、 ベーコン(乳卵無)、油揚げ、 白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、サラダ油、 マヨネーズ（卵無）、 オリーブ油、 生パン粉(卵乳無)、さとう、 じゃがいも、白すりごま	玉葱、しょうが、パセリ、 にんじん、かぶ、 ねぎ、こまつな、みかん	607 kcal 25.1 g 19.1 g 2.3 g
18 水	ツナフレンチトースト ポークビーンズ 小松菜グリーンサラダ オレンジ	○	飲用牛乳、ツナ、たまご、 牛乳・調理用、 豚こま、大豆	食パン、マヨネーズ（卵無）、 バター、さとう、サラダ油、 じゃがいも、三温糖、 マーガリン（乳無）、小麦粉	玉葱、パセリ、セロリー、 にんじん、トマト缶、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、こまつな、オレンジ	585 kcal 26.6 g 28.6 g 2.3 g
19 木	鶏そぼろごはん さばのごまダレ焼き 小松菜のおひたし けんちん汁	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、 サバ、赤みそ、かつお節、 豚こま、木綿豆腐	精白米、粒麦、サラダ油、 三温糖、白すりごま、白ごま、 板こんにゃく、じゃがいも	しょうが、さいいんげん、 こまつな、もやし、 にんじん、ごぼう、 だいこん、ねぎ	566 kcal 27.9 g 21.0 g 2.3 g
20 金	★ドライカレー フレンチポテトサラダ ★オレンジ寒天ポンチ  6年生を送る会	○	飲用牛乳、豚ひき肉、 豚レバー、大豆、粉寒天	精白米、粒麦、サラダ油、 マーガリン（乳無）、 小麦粉、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、 ピーマン、干しぶどう、キャベツ、 きゅうり、コーン、みかん缶、 オレンジジュース、パイン缶、 ナタデココ	603 kcal 19.3 g 16.8 g 1.6 g
24 火	麦ごはん ピリ辛のりふりかけ 白身魚の甘酢炒め たまごと春雨スープ	○	飲用牛乳、もみり、ホキ、 鶏こま、たまご	精白米、押麦、さとう、ごま油、 白ごま、でん粉、油、 じゃがいも、サラダ油、 三温糖、緑豆はるさめ	にんにく、しょうが、干し椎茸、 たけのこ(水煮)、にんじん、 玉葱、ピーマン、赤パプリカ、 えのきたけ、ねぎ、こまつな	560 kcal 21.8 g 14.7 g 2.3 g
25 水	きなこトースト クラムチャウダー カラフルサラダ いちご	○	飲用牛乳、きな粉、 ベーコン(乳卵無)、 牛乳・調理用、あさり(水煮)、 生クリーム、粉チーズ	食パン、マーガリン（乳無）、 三温糖、サラダ油、 じゃがいも、小麦粉、 アーモンド、さとう	にんじん、玉葱、コーン、 クリームコーン、パセリ、 キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、赤パプリカ、いちご	573 kcal 20.6 g 29.9 g 2.5 g
26 木	カレーうどん 焼きししゃも 和風わかめサラダ ★じゃがまるくん	○	飲用牛乳、豚こま、油揚げ、 ししゃも、焼き竹輪(卵芋無)、 わかめ、牛乳・調理用、 プロセスチーズ	三温糖、でん粉、冷凍うどん、 サラダ油、ごま油、白ごま、 じゃがいも	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、 こまつな、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、だいこん	567 kcal 28.3 g 24.0 g 2.9 g
27 金	わかめご飯 すずきのレモン醤油かけ ツナと野菜のごまあえ たまねぎと麴のみそ汁 オレンジ	○	飲用牛乳、炊き込みわかめ、 すずき、ツナ、油揚げ、 白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、 油、さとう、白すりごま、 ごま油、じゃがいも、 あられ麴	レモン、こまつな、にんじん、 キャベツ、コーン、玉葱、 はくさい、ねぎ、オレンジ	562 kcal 25.2 g 17.0 g 2.7 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※★のマークは6年生からリクエストのあった献立です。3月にも登場します。楽しみにしていてください♪